ನಿಮ್ಮ ದೇಹ



ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ರಾಮಚಂದ್ರ ಬುಕ್ ಡಿಪೋ,

ಮೈಸೂರು

ನಿಮ್ಮ ದೇಹ

(ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನಮಾರ್ಗ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮದೊಡನೆ, ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಗೊತ್ತಾದ ಪಠ್ಯಭಾಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬರೆಯಲಾಗಿದ)

ನಭ

ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರ ಬುಕ್ ಡಿಪೋ
ಮೈಸೂರು
೧೯೪೯

ಮೊದಲನೆ ಮುದ್ರಣ ೧೯೪೦
*ಎರಡನೆ ಮುದ್ರಣ ೧೯೪೯

ಬೆಲೆ : ಒಂದೂವರೆ ರೂಪಾಯಿ

ಮುದ್ರಕರು :
ಜಿ. ಎಚ್. ರಾಮರಾವ್, ಬಿ. ಎಸ್‌ಸಿ.,
ಮೈಸೂರು ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್ ಹೌಸ್, ಮೈಸೂರು.

---

* ಈ ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೆ ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದ ಸಂವಾದರೂಪವನ್ನು ಸಾಧಾರಣ ರೀತಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮುನ್ನುಡಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ರೋಗವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು; ಜನಾಂಗದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಯ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಪೌರಸಭೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸರಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿದ್ದೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿತ್ತು. ಆ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ ಈಗ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು. ಒಟ್ಟು ಜನಾಂಗದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪುರೋಭಿವೃದ್ಧಿಯೂ ಆಗುವಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಲು ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯಸೂತ್ರ, ಹಾಗೆಯೇ ರೋಗನಿವಾರಣಾ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶ್ರೀ ನ. ಭದ್ರಯ್ಯನವರು ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಲೇಖಕರು ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನ, ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ವಿರಳ. ಸರಳವಾಗಿ ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾಗಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಚಿತ್ರಗಳೂ ತುಂಬಿವೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಿಡಲು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲೂ ನನಗೆ ಸಂತೋಷ.

ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು, ವಿ. ಆರ್. ನಾಯಿಡು,
ಮೈಸೂರು, 12-7-48 Professor of Pathology & Pathologist

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

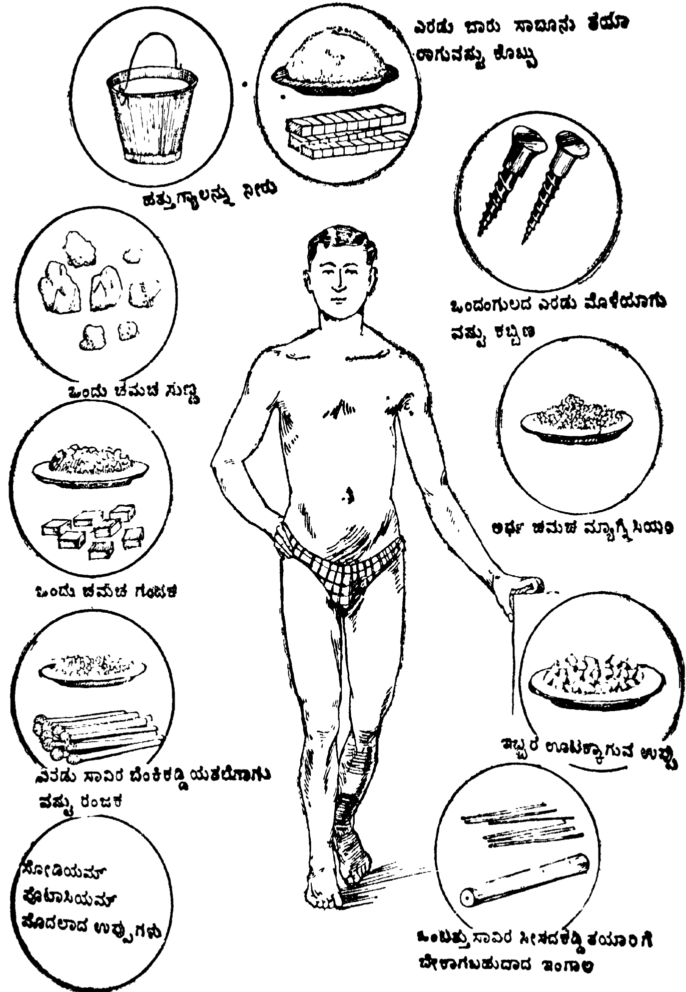
ಕೃತಜ್ಞತೆ

ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮನ್ನಿಸಿ ಡಾ॥ ವಿ. ಆರ್. ನಾಯಿಡು, M.B.B.S., M.S.M.R.C.P. Professor of pathology & pathologist ಅವರು ದಯಮಾಡಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪರಾಂಬರಿಸಿ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ತುಂಬ ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ನಭ.

" ದೇಹವಿದು ನೀನಿರುವ ಗುಡಿಯೆಂದು ತಿಳಿದು
ಗುಡಿಸುವೆನು ದಿನದಿನವು ದೇವ, ದೇವ ;
ಬುದ್ಧಿಯಿದು ಗುಡಿಯೊಳುರಿಯುವ ದೀಪವೆಂದು
ಅಮಲ ಚಿಂತೆಯ ತೈಲವನು ತುಂಬುವೆ."

— ಕುವೆಂಪು



ಸುಮಾರು ೧೫೦ ಪೌಂಡ್ ತೂಕವುಳ್ಳ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಾಮಾನುಗಳು. ಈ ದೇಹರಚನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನುಗಳ ಬೆಲೆ ೫ ರೂಪಾಯಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಾರದು.

After ' Miracle of life '

ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ

ಭಾಗ್ಯವೆಂದಾಕ್ಷಣ ನಮಗೆ ನೆನಪು ಬರುವುದೆಂದರೆ ಹಣಕಾಸು, ಭೂಮಿಕಾಣಿ, ಮನೆಮಕ್ಕಳು. ಹೌದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಭಾಗ್ಯವೇ ಸರಿ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಭಾಗ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಭಾಗ್ಯ ಒಂದಿದೆ. ಅದು ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಮಿಕ್ಕಾವ ಭಾಗ್ಯವಿದ್ದರೂ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಾರ. ಅದಕ್ಕೇ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯ ಹಿರಿಯ ಭಾಗ್ಯವೆನ್ನು ವುದು. ಒಂದು ದೇಶ ಭಾಗ್ಯವಂತವೇ ಎಂದು ನೋಡಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಗಣಿಸಬೇಕಾದುದುದು, ದೇಶದ ಜನ ಆರೋಗ್ಯವಂತರೆ ದೃಢಕಾಯರೆ, ಜನಸಂಸ್ಕೃತರೆ, ಜನ ಜ್ಞಾನಿಗಳೇ ಎಂಬುದು. ಆಮೇಲೆ ದೇಶದ ಧನಧಾನ್ಯ ಗಣನೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಪುರಾಣಗಳು ರಾಮ, ಆಂಜನೇಯ, ಲವ, ಕುಶ, ದ್ರೋಣ, ಕೃಷ್ಣ, ಅರ್ಜುನ, ಭೀಮ ಇಂತಹವರ ವಿಷಯ ದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮಕ್ಕಳೂ ಹಾಗಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಶವನ್ನು ದೊಡ್ಡದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡ ಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು ದೃಢ ಕಾಯರಾಗಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ತುಂಬ ಸಂಬಂಧ ವಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಹರ್ಷವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರ ಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಹರ್ಷವಾ ಗಿರಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ; ನಿಮ್ಮ ಧರ್ಮ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಕವಿ ಹಾಡಿರುವುದು :

“ ದೇಹವಿದು ನೀನಿರುವ ಗುಡಿಯೆಂದು ತಿಳಿದು
ಗುಡಿಸುವೆನು ದಿನದಿನವು ದೇವ, ದೇವ ;
ಬುದ್ಧಿಯಿದು ಗುಡಿಯೊಳುರಿಯುವ ದೀಪವೆಂದು
ಅಮಲ ಚಿಂತೆಯ ತೈಲವನು ತುಂಬುವೆ.”

ಈ ದೊಡ್ಡ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಸಂಸಾರದ ಜನರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡಬಾರದು; ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೊರೆಯಾಗಬಾರದು. ಆರೋಗ್ಯ ದೃಢಕಾಯರಾಗಿ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಆನಂದವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬೇಕು; ದೇಶದ ಸೌಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಬೇಕಾದರೆ ದೇಹದ ರಚನೆ ಹೇಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆ ದೇಹಪೋಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಎಂತಹ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಎಂತಹ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಎಂತಹ ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಿರಬೇಕಾದರೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದೂ ಮುಖ್ಯ.

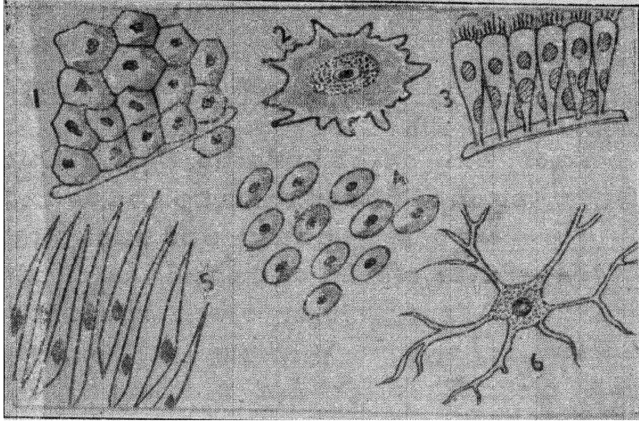
ದೇಹರಚನೆ

ಇಬ್ಬರು ಹುಡುಗರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಒಬ್ಬರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ತೂಕ ತೂಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಬಣ್ಣವಿರುವುದೂ ಅಪರೂಪ. ಆದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರ ದೇಹ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಎಲ್ಲ ಜನರ ದೇಹ ರಚನೆಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಪ್ರಾಣಿ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವನು. ಮಾನವ ದೇಹ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ರುಂಡ, ಮುಂಡ, ಕೈಕಾಲುಗಳು—ಈ ಭಾಗಗಳು. ಎದೆ ಗೂಡು ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗ ಮುಂಡದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿವೆ. ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಇವು ರುಂಡದಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ತೋಳು, ಮುಂಗೈ, ಬೆರಳುಗಳು, ಹಾಗೆಯೇ ತೊಡೆ, ಮುಂಗಾಲು, ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳು ಸೇರಿ ಕೈಕಾಲುಗಳಾಗಿವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ದೇಹ ಒಂದು ಯಂತ್ರ ಇದ್ದಂತೆ. ಯಂತ್ರದ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಕೆಲಸವಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಈ ದೇಹ ಯಂತ್ರದಲ್ಲೂ. ದೇಹ ಒಂದು ಯಂತ್ರದಂತೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಯಂತ್ರಕ್ಕೂ ದೇಹಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣವೂ ಕೂಡ ಜೀವಂತವಾದುದು. ಆ ಶಕ್ತಿ ಯಂತ್ರಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತು.

ರಚನೆ

ನಿಮ್ಮ ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಏಳು ಬಗೆಯ ರಚನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ, ಮಾಂಸಖಂಡ, ಜೀರ್ಣಾಂಗ, ರಕ್ತಜಲನಾಂಗ, ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗ, ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಗಳು. ಈ ಒಂದೊಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗ

ಜೀವಕಣಗಳು



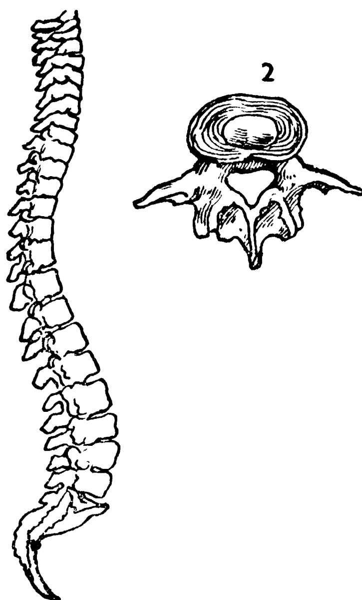
ಜೀವಾಣುಗಳು

1. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಆಗಿರುವ ಜೀವಕಣಗಳು, 2. ಮೂಳೆಯ ಜೀವಕಣಗಳು, 3. ಪರೆಯ ಜೀವಕಗಣಳು, 4. ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕಣಗಳು, 5. ಮಾಂಸದ ಜೀವಕಣಗಳು, 6. ನರಗಳ ಜೀವಕಣಗಳು.

ಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವಸ್ತುಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಲಾರದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಣುಗಳು ಕೂಡಿ ಆಗಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಣುಗಳು ಜೀವಾಣುಗಳು. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಒಂದೇ ಕಣದಿಂದ ಆಗಿವೆ. ಆ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಷ್ಟುಸಣ್ಣ ಅದು. ಅಂತಹ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ಈ ದೇಹರಚನೆ ಆಗಿದೆ.

ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ

ಒಂದು ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ಕಂಬ, ತೊಲೆ, ಜಂತಿ, ಹಂಜರ ಇದ್ದಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದೇ ಮೈಕಟ್ಟು. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಇತರ ಮೃದುವಾದ ಅಂಗಗಳು ಅದರದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ಓಡಾಡುವುದಾಕ್ಕಾಗಲಿ ಕೂಡುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ ಈ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ ಮೂಳೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.



1. ಬೆನ್ನೆಲಬು ೩೩ ಮೂಳೆಗಳು ಸೇರಾಗಿವೆ. 2. ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಒಂದೊಂದು ಮೂಳೆಯು ಈ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದೆ

ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನ. ಅದಕ್ಕೇ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಯಾವಾಗಲು ನೇರವಾಗಿರುವಂತಿರಬೇಕು. ದೇಹದ ಮಿಕ್ಕ ಅಂಗಗಳ ಮೂಳೆ ಬೆಳೆದಿರುವುದು, ಅಥವಾ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನಲ್ಲಿ. ಇಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೩೩ ಮೂಳೆಗಳಿವೆ: ಕತ್ತಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ೭; ಎದೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ೧೨; ಅದರ ಕೆಳಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ೫; ಚಪ್ಪೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮೂಳೆ ೫; ಅದಕ್ಕೂ ಕೆಳಗೆ ೪ ಮೂಳೆಗಳು. ಈ ಮೂಳೆಗಳು ಉಂಗುರದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು ಮಧ್ಯೆ ರಂಧ್ರ ಉಳ್ಳವಾಗಿವೆ. ಈ ಮೂಳೆಗಳು

ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಕೂತು ವೃದ್ವಸ್ಥಿಯಿಂದ ಒಂದೇ ಎಲುಬಿನಂತೆ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಉಪ್ಪಕ್ಕೂ ಒಂದುನಾಳ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಮೆದಳು ಬಳ್ಳಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹಬ್ಬಿದೆ.

ಎದೆ ಗೂಡು ೧೨ ಪಕ್ಕೆಲಬುಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿವೆ. ಈ ಮೂಳೆಗಳು ಬಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಬಾಕಿನಾಕಾರದ ಎದೆ ಮೂಳೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಕೊನೆಯ ಎರಡು ಬಗ್ಗರಿ ಮೂಳೆಗಳು ಮೊಟಕಾಗಿ ಮಾಂಸ ಖಂಡದ ಮಧ್ಯೆ ಉಳಿದಿವೆ.

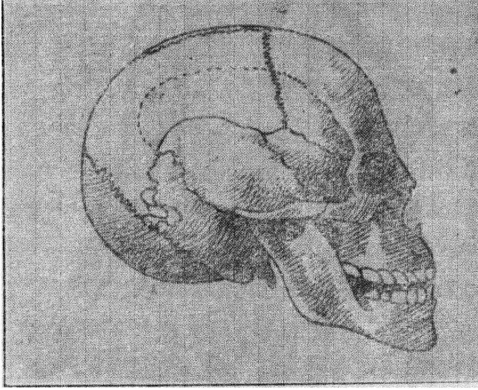
ಕೈ ಕಾಲು

ಮೊದಲು ಕೈಕಾಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಕೈಗಳನ್ನು ತೋಳು, ಮೊಳಕೈ, ಕೈ ಎಂದೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಡೆ, ಮೊಳಕಾಲು, ಕಾಲೆಂದೂ ಮೂರು ಮೂರು ಭಾಗ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೊಳಕೈ ಮತ್ತು ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ಮೂಳೆಗಳಿವೆ. ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಮಣಿಕಟ್ಟು, ಮುಂಗೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳೂ ಸೇರಿ ಒಂದೊಂದರಲ್ಲೂ ಇಪ್ಪತ್ತೇಳು, ಕಾಲು, ಕಾಲುಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳೂ ಸೇರಿ ಒಂದೊಂದರಲ್ಲೂ ೨೬ ಮೂಳೆಗಳಿವೆ. ಕೈ, ಮೊಳಕೈಗೆ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಸೇರಿದೆ. ಮೊಳಕೈ, ತೋಳಿಗೆ ಮೊಳಕೀಲಿನಿಂದ ಸೇರಿದೆ. ತೋಳು ಹೆಗಲುಮೂಳೆಯಿಂದ ಮುಂಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಲು ಮೊಳಕಾಲಿಗೆ ಕಾಲುಕಟ್ಟಿನಿಂದ, ಮೊಳಕಾಲು ತೊಡೆಗೆ ಮಂಡಿಕೀಲಿನಿಂದ, ತೊಡೆ ಮುಂಡಕ್ಕೆ ಚಪ್ಪೆಕೀಲುಮೂಳೆಯಿಂದ ಸೇರಿದೆ.

ರುಂಡ

ರುಂಡದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೋಗೋಣ. ತಲೆ ಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗ. ಕೆಳ ದವಡೆಯೊಂದು, ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲ ಭಾಗವೂ ಒಂದು. ಕೆಳ ದವಡೆ ಮೇಲೆಕೆಳಗೆ ಆಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮೇಲು ದವಡೆಯ ಎಲುಬಿಗೆ ದವಡೆ ಕೀಲಿನಿಂದ ಕೂಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ತಲೆಬುರುಡೆ ಮೆದಳುಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಾಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ಮುಖಕ್ಕೊಂದು ಆಕಾರ ಕೊಡುವಂತೆ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ಮೆದಳುಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಚು ಗರಗಸದ ಹಲ್ಲಿನಂತಿರುವ ಆರು ಮುಖ್ಯವಾದ ಚಿಪ್ಪು ಮೂಳೆಗಳಿವೆ. ಅವು ಒಂದರೊಡನೊಂದಕ್ಕೆ ಅಂಚಿನ

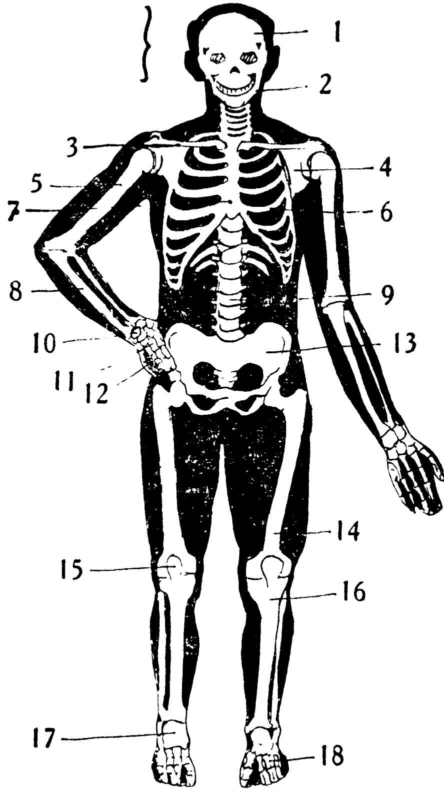


ತಲೆ ಬುರುಡೆ

ಒಂದರ ಹಲ್ಲಿನ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದರ ಹಲ್ಲು ಕೂತು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಮುಖದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮೂಳೆಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು ಕೆಳದವಡೆ, ಮೇಲ್ದವಡೆ ಮತ್ತು ಎರಡು ಕೆನ್ನೆ ಮೂಳೆಗಳು.

ಒಟ್ಟು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ದೊಡ್ಡ ೨೧೦ ಮೂಳೆಗಳಿವೆ.

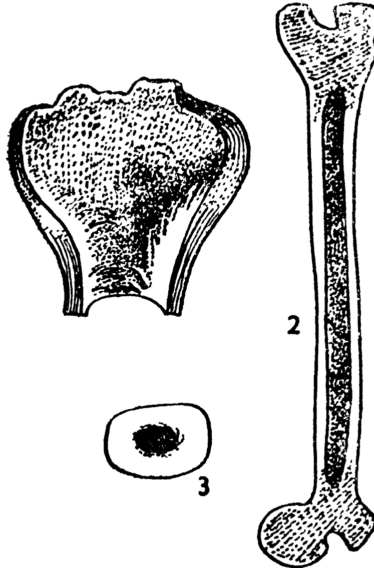
ಈ ಮೂಳೆಗಳಾವುದೂ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಗೊತ್ತಾದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸವಿದೆ. ಈ ೨೧೦ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೋಡಿ.



ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ

1. ತಲೆಬುರಡೆ, 2. ಕೆಳದವಡೆ, 3. ಹೆಗಲು ಮೂಳೆ, 4. ತೋಳು ಚಪ್ಪೆಲುಬು, 5. ತೋಳೆಲಬು, 6. ಬಗ್ಗರಿ, 7. ಎದೆ ಮೂಳೆ, 8. ಮೊಳಕೈ ಮೂಳೆಗಳು, 9. ಬೆನ್ನೆಲುಬು, 10. ಮಣಿಕಟ್ಟು, 11. ಅಂಗೈ ಮೂಳೆಗಳು, 12 ಬೆರಳುಗಳು. 13. ಚಪ್ಪೆಮೂಳೆ, 14. ತೊಡೆಮೂಳೆ, 15. ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪು, 16. ಮೊಣಕಾಲು ಮೂಳೆಗಳು, 17. ಕಾಲು ಮೂಳೆ, 18. ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳು ಮೂಳೆಗಳು.

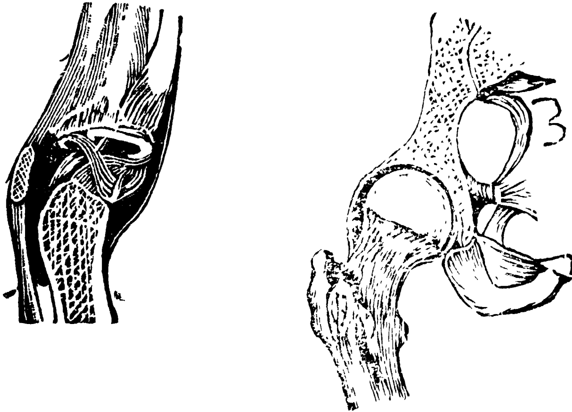
ನೀವು ಈ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿದರೆ ಎಷ್ಟು ಜಾಣತನದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತುಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಓಡಾಡಲು, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಬಲವಾಗಿಯೂ ಗಡುಸಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಸ್ಥಿರ ರೂಪದಿಂದಲೂ ಆಯಾಯ ಅಂಗಗಳು ಅದರದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಇರುವಂತೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆಗಳ ಕಾಠಿಣ್ಯಕ್ಕೆ ಸುಣ್ಣದ ಉಪ್ಪೂ 'ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜು' ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥವೂ ಕಾರಣ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳು ಪೂರ್ಣ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿವೆ, ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ. ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸೀಳಿ ನೋಡಿದರೆ ಹೇಗೆ ಕಾಣುವುದೆಂಬುದನ್ನು



1. ದೇಹದ ಮೂಳೆಯೊಂದರ ಕೊನೆಯನ್ನು ಸೀಳಿದಾಗ ಕಾಣುವ ರೀತಿ.
2. ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸೀಳಿ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣ ಮತ್ತು ಮಜ್ಜೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. 3. ಮೂಳೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಕಾಣುವ ರೀತಿ.

ಮುಂದಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೋಡಿ. ಮೂಳೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಟೊಳ್ಳಿದ್ದು ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ ಮಜ್ಜೆ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಸ್ತುವಿನಿಂದಲೇ ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ.

ಟೊಳ್ಳುಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ. ಮಧ್ಯೆ ಟೊಳ್ಳಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಂಬ ಅದೇ ದಪ್ಪದ ಪೂರ್ಣ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಂಬ ದಷ್ಟೇ ಬಲ. ಹೀಗೆ ಮೂಳೆಗಳು ಮಧ್ಯೆ ಟೊಳ್ಳಿದ್ದರೂ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿವೆ. ಮೂಳೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು ದೊಡ್ಡವ ರಾದಂತೆ ಕಟುವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳೆಲ್ಲ ಚಲನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಗ್ಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಕೀಲುಗಳಿಂದ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಕೀಲು ಗಳು ಅಂಗಗಳು ಆಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿವೆ.

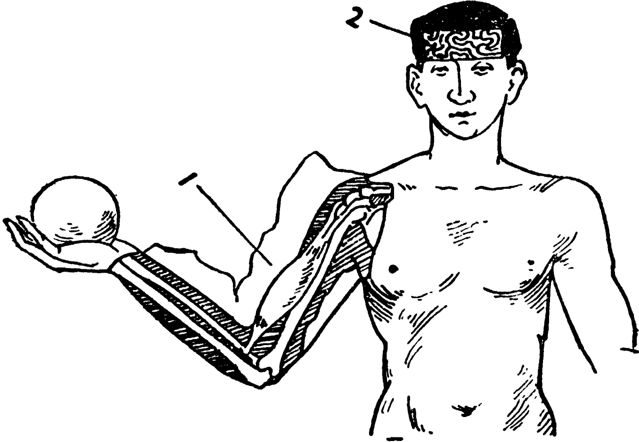


ಕೀಲುಗಳ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ

ಕೀಲುಗಳು ಸವೆಯದಂತೆ ಅವುಗಳ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ದ್ರವವನ್ನು ಒದಗಿಸುವಂತಹ ಚೀಲಗಳು ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿವೆ.

ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು

ಈ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರವನ್ನು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮುಚ್ಚಿವೆ. ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ನರಗಳೂ ತುಂಬಿವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ತಮ್ಮ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಒಂದು ಸ್ಥಿರವಾದ ಮೂಳೆಗೆ ಅಂಟಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿ ಚಲಿಸುವ ಮೂಳೆಗೆ ಸ್ನಾಯುವಿನಿಂದ ಬಿಗಿಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಎಳೆ ಎಳೆಯಾದ ವಸ್ತುಗಳು

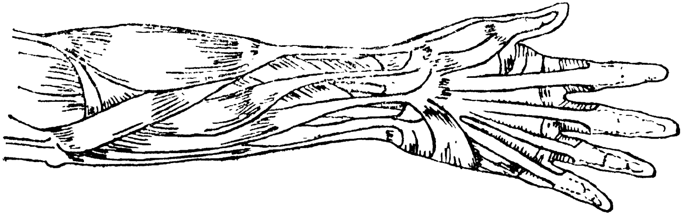


1. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ತೋಳು ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡ ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ ದುಂಡಾಗುತ್ತದೆ. 2. ಈ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡುವ ಮೆದುಳು ಭಾಗ.

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಾಗಿವೆ. ಈ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗು ವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಅಂಗಗಳ ಚಲನೆ ಸಾಧ್ಯ.

ನೀವು ಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕಾದರೆ ತೋಳ ಮಾಂಸ ಖಂಡ ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ ಗುಂಡಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮೊಳಕೈ ಮೇಲೇಳುತ್ತದೆ. ಇಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯ ನಿಂತಿರಲಿ, ಕುಳಿತಿರಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಡಲು ಅವನ ದೇಹದ ೧೦೪ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗಾತ್ರದ ಆಕಾರದ ೫೦೦ ಕ್ಕೂ ಮೀರಿದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಒಟ್ಟುತೂಕ ಸುಮಾರು ದೇಹದ ತೂಕದ ಅರ್ಧಭಾಗವಿರುವುದು.



ಮುಂಗೈಯಲ್ಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು.
ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹೇಗೆ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

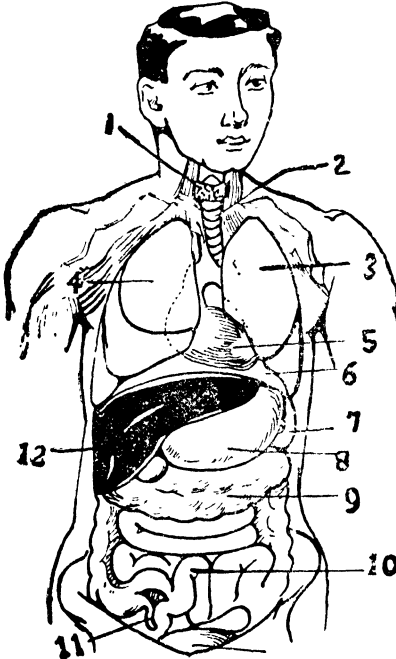
ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ದೇಹಕ್ಕೊಂದು ಅಂದವಾದ ರೂಪನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಲ್ಲದ ಮುಖ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖಕ್ಕೊಂದು ಹಿತವಾದ ರೂಪು ಕೊಟ್ಟು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಕಾಣುವಂತಾಗಲು ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳೇ ಕಾರಣ.

ಮನಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಧಾರದ ಮೇಲಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಗೊತ್ತಾದ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ಹೃದಯ, ಕರುಳು, ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳು

೧೫

ರಚಿತವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂದೆ ತಿಳಿಯುವಿರಿ ಈ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಪೋಷಣೆ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇವಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ, ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ. ರಕ್ತ ಇವಕ್ಕೆ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯವನ್ನೂ ಶಕ್ತಿದಾಯಕವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ರೈಲ್ವೆ ಎಂಜಿನ್ನು ಹೇಗೆ ಆವಿಯಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹ ರಕ್ತದಿಂದ ಶಕ್ತಿಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಆ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು?

೧೬



1. ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ
2. ಶ್ವಾಸನಾಳ
3-4. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು
5. ಹೃದಯ
6. ವಪೆ
7. ಗುಲ್ಮ
8. ಜಠರ
9. ದೊಡ್ಡಕರುಳು
10. ಸಣ್ಣಕರುಳು
11. ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್
12. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ

ದೇಹದ ಒಳಗಿರುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗಗಳು

ದೇಹ ಒಂದು ಯಂತ್ರದಂತೆ. ಆದರೆ ದೇಹಯುಂತ್ರ ಮಾನವ ಕೃತವಾದ ಯಾವ ಯಂತ್ರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದುದು. ದೇಹ ಯಂತ್ರ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಕೊಟ್ಟು, ಆ ಶಕ್ತಿ ಸಾರೋದ್ಧಾರವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತಿಡಲು ಶಾಖಕೊಟ್ಟು, ಕೆಲಸಮಾಡಿಮಾಡಿ ಸವೆದ ಭಾಗವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಟ್ಟು, ಚಿಕ್ಕದರಿಂದ ದೊಡ್ಡದಾಗುವಂತೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಆಹಾರ.

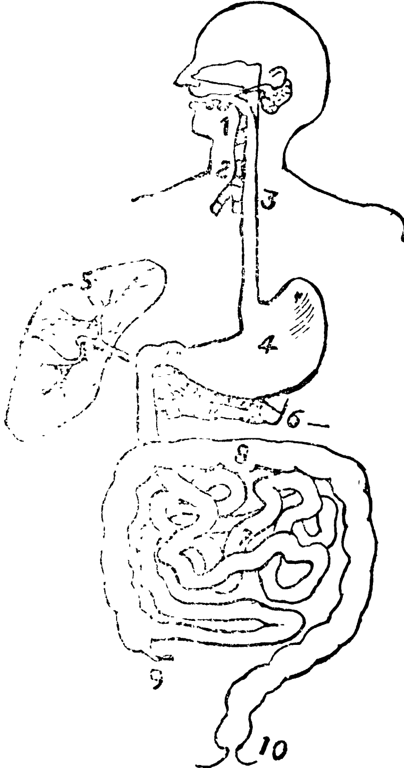
ಆಹಾರ ಪಚನಕ್ರಮ

ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರ ಪರಿಣಾಮುಗೊಂಡು ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗುವ ರೀತಿಗೆ ಪಚನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ, ಪಿಷ್ಟ, ಸಸಾರಜನಕ, ಕೊಬ್ಬು, ಮೇದಸ್ಸು ಈ ಅಂಶಗಳು ಇರಬೇಕು. ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಹಾಲು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣು, ಜೇನು ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಾಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಗೋಧಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಬೇಕಾದ ಕೊಬ್ಬು, ಮಾಂಸ, ಎಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ಇವುಗಳಿಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಈ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಗುವ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗನಾಳವೆನ್ನುವರು. ಇದು ಬಾಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಮಾರು ೩೦ ಅಡಿ ಉದ್ದವಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣಬಹುದು.

ಪಚನ

ನೀವು ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟೊಡನೆಯೇ ಪಚನಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಯ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ರುಚಿಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಹಿತವಾದದ್ದೆಂದು ಗೊತ್ತಾದೊಡನೆಯೇ ಹಲ್ಲುಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಮಸೆದು ಪುಡಿಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂರು ಜೊತೆ ಲಾಲಾಗ್ರಂಥಿಗಳು ಜೊಲ್ಲುರಸವನ್ನು ಕಾರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ನಾಲಗೆಯ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಜೊತೆ ಇವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಮೇಲು ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ೧೬, ಕೆಳದವಡೆಯಲ್ಲಿ ೧೬ ಒಟ್ಟು ೩೨ ಇರುತ್ತವೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂರು ಜೊತೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕಾರುವ ಜೊಲ್ಲುರಸ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅದನ್ನು ಒದ್ದೆಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ನುಂಗಬೇಕು. ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥ ಇಲ್ಲೆ ಕರಗಬೇಕು.

ಜಠರ ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರದು. ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಚೂರುಮಾಡಲು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾಲಿಗೆ ಗಂಟಲೊಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಸುಮಾರು ೧೦ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಿರುವ ಗಂಟಲ ನಾಳಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಜಠರಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಜಠರ ಆಹಾರ



1 ಬಾಯಿ
2 ಶ್ವಾಸನಾಳ
3 ಅನ್ನನಾಳ
4 ಜಠರ
5 ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ
6 ಮೇಜೋಜೀರಕ
7 ಸಣ್ಣಕರುಳು
8 ದೊಡ್ಡಕರುಳು
9 ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್
10 ಮಲವೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕೊನೆ.

ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು

ದಿಂದ ತುಂಬಿದಂತೆ ಗಂಟಲನಾಳಕ್ಕೂ ಜಠರಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಜಠರದ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಜಠರ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಪಕ್ಕ

ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಆಹಾರವಿಲ್ಲದಾಗ ಒಂದು ಪಾವು ಹಿಡಿಯುವಷ್ಟು ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ತುಂಬಿದಾಗ ಇದು ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೇರಿನಿಂದ ಎರಡು ಸೇರಿನವರೆಗೂ ಹಿಡಿಯುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರ ಹಿಗ್ಗಿಕುಗ್ಗುವ ಸ್ವಭಾವದ್ದು. ಈ ಜಠರದ ಒಳಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ಜಠರ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ತುಂಬಿವೆ. ಆಹಾರ ಜಠರಕ್ಕೆ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಜಠರರಸವನ್ನು ಸೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಜಠರದ ಒಳಭಾಗ, ಹಿಗ್ಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ತಿರುಗುವಂತಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಜಠರರಸ ಸೇರಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದು ದ್ರವವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಶರ್ಕರಜೀರ್ಣಿಸಿ ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು ಮೊದಲಾದ ಭಾಗಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ದ್ರವ ರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ದ್ರವರೂಪಕ್ಕೆ ಬಂದಂತೆ ಆಹಾರ ಜಠರದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆಹಾರ ಪೂರ್ಣಕರಗಿ ಆಮ್ಲೀಕೃತವಾದ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಆಗಲು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೩ ಗಂಟೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು ಬೇಗ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬು ಮೊದಲಾದವು ಕರಗುವುದು ನಿಧಾನ. ಅದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯದೆ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅದು ಬಾಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಯವಾಗಿ ಅಗಿಯದೆ ಹೋದರೆ ಜಠರದ ಕೆಲಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆಮ್ಲೀಕೃತ ದ್ರವ ಆಗಲು ಹೆಚ್ಚುಹೊತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ವೇಳೆ ಜಠರದ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಳಿ ತೇಗು ಬರುತ್ತದೆ.

ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪೂರ್ಣಕರಗಿ ಆಮ್ಲೀಕೃತವಾದ ದೋಸೆಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಆಗಿ ಸಣ್ಣಕರುಳಿಗೆಸಾಗಲು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೩–೪ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಜಠರಕ್ಕೆ ಕೊಂಚ ವಿರಾಮ. ಆದರೆ ಮುಂದಿನ ಊಟದ ವೇಳೆಯುವರಿಗೆ ಜಠರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಂಕುಚಿತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಜಠರದ ಈ ಬಗೆಯ ಸಂಕುಚಿತವು ಹಸಿವೆಯನ್ನು

ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಜಠರಕ್ಕೆ ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಕುಚಿತ ಸಂಕಟವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಸಿವೆಹುಟ್ಟುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೊತೆಗೆ ಜಠರದ ಮಾಂಸಖಂಡ ಗಳ ಸಂಕುಚಿತದಿಂದ ಜಠರಗ್ರಂಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ರಸವನ್ನು ಕಾರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರ ಜಠರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಜಠರ ರಸದಿಂದ ತುಂಬಿ ಆಹಾರ ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಜಠರಕ್ಕೆ ವಿರಾಮಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿರ ಬಾರದು.

ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಹದಗೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಣ್ಣಕರುಳಿಗೂ ಜಠರಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ದ್ವಾರ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ; ಆಗ ಹದಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಸಣ್ಣಕರುಳಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ, ಎಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದೆ.

ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗು ವುದು ಕಡಿಮೆ. ಅಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ ಬೆರತು ಆಹಾರ ಚನ್ನಾಗಿ ಕಡೆಯಲ್ಪಡು ತ್ತದೆ; ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲೆ.

ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹದಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಮೊದಲಿನ ಭಾಗವಾದ ಡಿಯೋಡಿನಮ್ ಎಂಬಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಪಿತ್ತರಸ ಪಿತ್ತನಾಳದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮೇದೋಜೀರಕರಸವೂ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಸೇರುವುದು.

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ವಿಷಯ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಮೇಲು. ಇದು ಕಂದುಬಣ್ಣವಾಗಿದೆ. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದ ಮನುಷ್ಯ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರು ತ್ತಾನೆ, ಎಂದು ತಿಳಿದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾದುದು. ೩॥ ಪೌಂಡ್ ತೂಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ದೇಹದ ಒಟ್ಟು ರಕ್ತದ ಕಾಲುಭಾಗ ಇರುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ಒಂದು ಪೌಂಡ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟು ಮಾಸಲು ಹಸುರಾಗಿ ತೋರುವ ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಹರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಕ್ಕರೆ, ಎ

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ

ಅನ್ನಾಂಶವನ್ನು ಕೂಡಿದ ಕೊಬ್ಬು ಮೊದಲಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಅವಶ್ಯಬಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಒಡೆದ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಸರಿಹೋಗಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದರಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗ ಮೇದೋಜೀರಕ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಇದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೂ ಇದು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಸಣ್ಣ. ಸುಮಾರು ೩॥ ಔನ್ಸ್ನಷ್ಟು ತೂಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ೭ ಔನ್ಸ್ ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೇದೋಜೀರಕ

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ ತಿಳಿದು ಮುಂದುವರಿಯೋಣ. ಗುಲ್ಮ ಎಂದೊಂದು ಅಂಗ ಇದೆ. ಜಠರದ ಹಿಂದೆ ಇದೆ. ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಏನು ಎಂಬುದು ರಹಸ್ಯವಾದ ವಿಷಯ. ಅದು ರಕ್ತದ ಕಣಜವೆಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಕೂಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಉದ್ಭವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಈ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಅದು ಸೋತಾಗ ಬಾತುಕೊಂಡು ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದಾಗ ಇದನ್ನು ಗುಲ್ಮದ ಬಾತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಾತರೆ ಮಲೇರಿಯ ಗಡ್ಡೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಇದನ್ನೆ.

ಗುಲ್ಮ

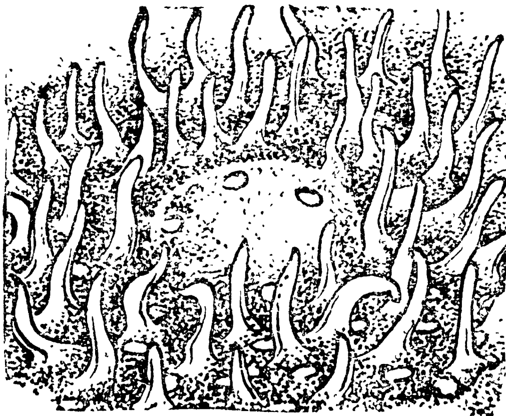
ಸುರುಳಿ ಸುರುಳಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಚದುರಡಿ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಸುಮಾರು ೨೦ ಅಡಿ ಸಣ್ಣ ಕರುಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಬಳಸಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಕರುಳನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ಎಣಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲರ್ಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಚನವಾದ ಆಹಾರಾಂಶ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜಠರದಿಂದ ಆಹಾರ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಡಿಯೋಡಿನಮ್ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಭಾಗ ಸುಮಾರು

ಸಣ್ಣ ಕರುಳು

೧೨ ಅಂಗುಲದ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ನಾಳ. ಇಲ್ಲಿಗೇ ಆಹಾರಪಚನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಿತ್ತರಸ ಮತ್ತು ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸ ಬಂದು ಸೇರುವುದೆಂಬುದನ್ನೂ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈ ರಸಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಕರುಳುರಸವೂ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ರಸಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಠರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಣ್ಣ ಕರುಳೇ ಸಾಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಜಠರದ ಕೆಲಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದು ಮೃದುಮಾಡುವುದು ಅಷ್ಟೆ. ಆಹಾರ ಪೂರ್ಣ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲೆ. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿನ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸಂಕುಚಿತ ಮತ್ತು ವಿಕಸನದಿಂದ ಆಹಾರ ಮತ್ತೆ ಅಡಿಗಡಿಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದರೊಡನೆ ಸೇರಿದ ಪಿತ್ತರಸ, ಜಠರರಸ, ಕರುಳುರಸ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಜೀರ್ಣಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಒಳ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ, ಬೆರಳುಗಳಂತೆ ಚಾಚಿರುವ ತಂತುಗಳಿವೆ. ಇವು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಇವೆ. ಇವುಗಳೊಂದರ ಉದ್ದ ೧/೨೧ ಅಂಗುಲ. ಇವುಗಳನ್ನು 'ವಿಲ್ಲೈ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಕರಳುರಸವನ್ನು ಕಾರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯರಕ್ತಕಣಗಳು ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಬರುವ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾದಾಗ ವಿಲ್ಲೈಗಳು ಹಿಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಲಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸಿದ್ಧವಾದ ಆಹಾರಾಂಶವನ್ನು ಈ 'ವಿಲ್ಲೈ'ಗಳು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ರಕ್ತಗತ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸರಿ, ಅದನ್ನು ಪಡೆದ ರಕ್ತ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸಂಚರಿಸಿ ಯಾವ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಏನೇನು ಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಹಂಚುತ್ತದೆ.



ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಒಳಪೊರೆಯಲ್ಲಿರುವ ' ವಿಲ್ಲೈ ' ಎಂಬ ತಂತುಗಳು.
ಇವು ಆಹಾರಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಿ ರಕ್ತಗತಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸಣ್ಣ ಕರುಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗತವಾಗದೆ ಉಳಿದ ಅನುಪಯೋಗ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣ ಕರುಳು ಸಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಅಡಿ ಉದ್ದದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ದೂಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವುದರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಬಹು ಭಾಗ ನೀರು ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರಳು ಉಂಗುರದಂತಹ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳ ಸಂಕುಚಿತದಿಂದ ಮಲ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ನೂಕಲ್ಪಟ್ಟು ಕೊನೆಗೆ ಅದರ ಕೊನೆಯಾದ ಆಸನದ ಮೂಲಕ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಈಗ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ವಿಷಯ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕರಳು ಅಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರೂ ಮನುಷ್ಯನು ಬದುಕಿ
ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ರುವ ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ. ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳು ದೊಡ್ಡ
ಕರುಳಿಗೆ ಸೇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚೀಲದಂತಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಳುವಿನಂತೆ ೩-೪ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ ಒಂದು ಅಂಗವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ' ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಂಗದಿಂದಂತು

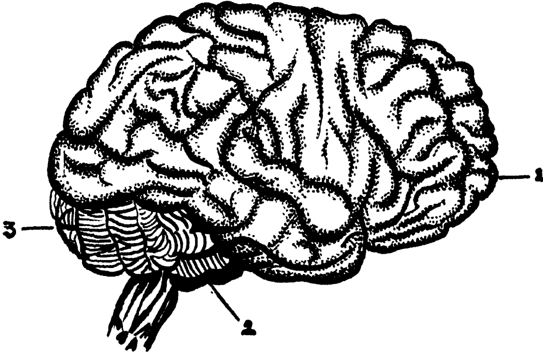
ಮಾನವನಿಗೆ ಏನೇನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದಿರುವುದಿರಲಿ, ಇದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಣಯಶೂಲೆ ಎಂಬ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕವೇಳೆ ಸಾವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದುವರೆಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಿಂತ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಆಟದ ಮನೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ವೃದ್ಧಿ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಂದ ಏನೇನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲೆಂದಲ್ಲ. ಇದು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಂದ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಮಲದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚುಭಾಗ ನೀರನ್ನು ಹೀರುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಹುದಾದ ಜೀರ್ಣಕಾರ್ಯವೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ಸುರುಳಿಯನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಲ ದೇಹದ ಹೊರಗಡೆ ಬೀಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಮೆದುಳು

ಇನ್ನು ಮೆದುಳಿನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೋಗೋಣ. ತಲೆಬುರುಡೆಯನ್ನು ನಾವು ಹಿಂದೆಯೇ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಬುರುಡೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಟೊಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಬೂದಿಬಣ್ಣದ ಮೆದುಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗ. ಅಷ್ಟೇ ತೊಡಕಾದ ಭಾಗವೂ ಅಹುದು. ಇದರ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮಡಿಕೆಮಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಮಡಿಕೆ ಮಹತ್ಪೂರ್ವಕವಾದದ್ದು. ಇದು ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿಕಾಸವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮಂದಬುದ್ಧಿಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೆದುಳು ಈ ಮಡಿಕೆಗಳಿರದೆ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲ



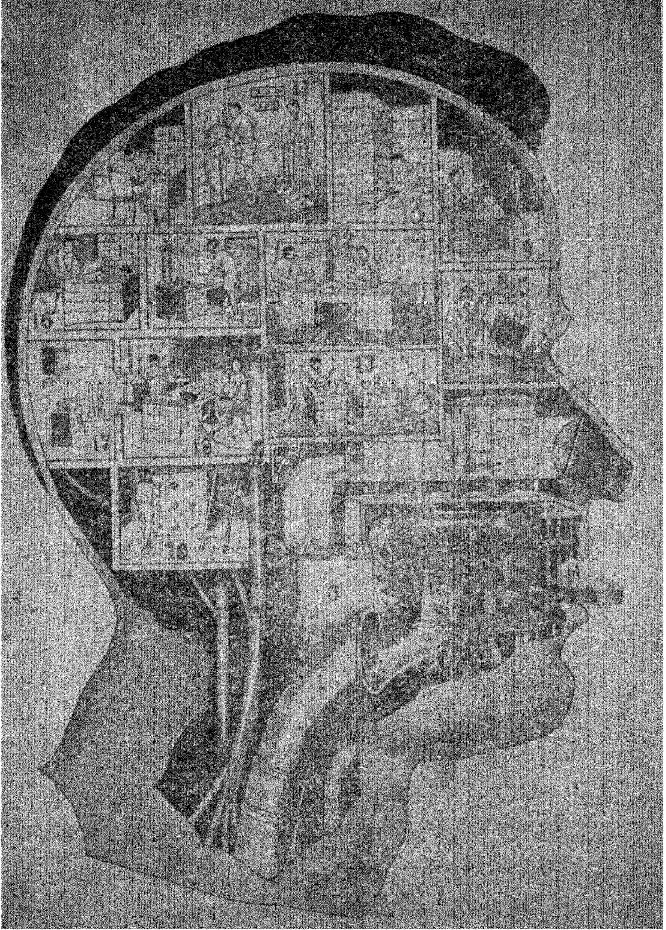
1. ದೊಡ್ಡ ಮೆದುಳು: ಇದು ಎಡ ಬಲಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡವಾಗಿದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಾನುಭವಗಳ, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಭಾಗ, ಕೈಕಾಲು, ಜೀರ್ಣಾಂಗ, ಶ್ವಾಸಾಂಗ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಮೊದಲಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳ ಆಡಳಿತ ಇದರದು.

2. ಮೆದುಳುಬಳ್ಳಿಯ ಬುಡ: ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಅತ್ಯಂತ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗ. ಮೆದುಳಿನಿಂದ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೂ ಸಮಾಚಾರ ಈ ಮೂಲಕವೇ ನಡೆಯುವುದು.

3. ಚಿಕ್ಕ ಮೆದುಳು: ಇದು ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ನರಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅನುಸರಿಸಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಲಕ್ಷಾಂತರ ನರಕಣಗಳು ತುಂಬಿವೆ. ಒಂದೊಂದು ಕಣಕ್ಕೂ ನರತಂತುವಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಣದೊಡನೆಯೋ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಯಾವುದೋ ಅಂಗದೊಡನೆಯೋ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ನರಕಣಗಳು ಗುಂಪುಗುಂಪಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರಚನೆಗೊಳಪಟ್ಟಿವೆ. ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪಿಗೂ ಗೊತ್ತಾದ ಕೆಲಸವಿದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಗುಂಪು ನಮ್ಮ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ, ಒಂದು ಗುಂಪು ಕೇಳಲು, ಇನ್ನೊಂದು ಉಸಿರಾಡಲು, ಮತ್ತೊಂದು ಹೃದಯ ಚಲನೆಗೆ. ಹೀಗೆ ಮೆದುಳು ಎಂಟು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳ ಆಡಳಿತ ನಡಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನೊಡನೆ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ತಂತಿಸಮಾಚಾರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ,ಅಂಗಗಳಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಮಾಚಾರವನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ತಂತಿಗಳಿಗೆ ನರಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನರಕ್ಕೂ ಗೊತ್ತಾದ ಕೆಲಸವಿದೆ. ದೇಹದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳ ಸಮಾಚಾರವನ್ನು ಮೆದುಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸುವ ನರಗಳು ಬೇರೆ. ಮೆದುಳಿನಿಂದ ದೇಹದ ನಾನಾಭಾಗಕ್ಕೆಸಮಾಚಾರವನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ನರಗಳು ಬೇರೆ. ಈ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಚಾರ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಓಡಾಡುವಂತೆ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಈ ನರಗಳಿಗಿದೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕೇಂದ್ರ ಕಚೇರಿ ಮೆದುಳು. ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅದರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಾನಾ ಇಲಾಖೆಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಮೇಲು. ಮುಂದಿನ ಚಿತ್ರ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದೀತು.

ನೀವು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಂದು ಮಗು ಎಡವಿ ಬಿದ್ದುಬಿಟ್ಟಿತೆನ್ನಿ. ಆ ಸಮಾಚಾರ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಅಪ್ಪಣೆ ಹೊರಡುತ್ತದೆ, ಕಾಲುಗಳು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದೂ, ಕೈಗಳು ಆ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕೆಂದೂ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೆ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಡಳಿತವೇ ನಡೆದಂತೆ. ಆಡಳಿತದ ಕೆಲಸಗಾರರು ನಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿ ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗಿ ತಮ್ಮ



ಮಾನವನ ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೋರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ಚಿತ್ರ ಇದರ ವಿವರಣೆ ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. (After miracle of life

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರದ ವಿವರಣೆ

೧. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹದವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಾಂಗಕ್ಕೆ ಕೊಂಡುಹೋಗುವ ಅನ್ನನಾಳ.

೨. ದೇಹದ ಸಮಸ್ತ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಸಮಾಚಾರ ಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಮಾಚಾರವನ್ನು ಮೆದುಳಿಗೆ ತರುವ ಟೆಲಿಗ್ರ್ಯಾಫ್ ತಂತಿಯಂತಿರುವ ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತದರ ಕವಲುಗಳು.

೩. ಶ್ವಾಸನಾಳ.

೪. ಹಲ್ಲು ಆಹಾರವನ್ನು ನಯಿವಾಗಿ ಅಗಿದು ಹದಮಾಡುವುದು.

೫. ಬಾಯಲ್ಲಿ ನಾಲಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೊಲ್ಲು ರಸದೊಡನೆ ಬೆರಸುವುದು.

೬. ಮೂಗು.

೭. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಹೊರಗಡೆಯ ನೋಟವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವುದು.

೮. ಕಣ್ಣಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಅಂಗ.

೯. ಮಾತಾಡಲು ಶಕ್ತಿಕೊಡುವ ಮೆದುಳು ಭಾಗ.

೧೦. ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನಿಡುವ ಮೆದುಳು ಭಾಗ.

೧೧. ಕೈಕಾಲುಗಳ ಆಡಳಿತ ವಹಿಸಿರುವ ಮೆದುಳು ಭಾಗ.

೧೨. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಆಡಳಿತವೂ ಅನುಸರಿಸಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೆದುಳಿನ ಪ್ರಧಾನಭಾಗ.

೧೩. ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಗ್ರಾಹಕ ಮೆದುಳು ಭಾಗ.

೧೪. ತಲೆಯ ಚಲನೆಯ ಆಡಳಿತನಡೆಸುವ ಮೆದುಳು ಭಾಗ.

೧೫. ಶಬ್ದಗ್ರಾಹಕ ಮೆದುಳು ಭಾಗ.

೧೬. ಕಣ್ಣು ನೋಡಿದ ನೋಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಮೆದುಳು ಭಾಗ.

೧೭. ದೇಹದಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೆ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿರುವ ಭಾಗಗಳ ಆಡಳಿತ ವಹಿಸಿರುವ ಮೆದುಳು ಭಾಗ

೧೮. ಪ್ರಧಾನ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವ ಭಾಗ.

೧೯. ಪ್ರತಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮೆದುಳು ಭಾಗ.

ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಸಡ್ಡೆ ತೋರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ಆಗು ವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಕರ್ತವ್ಯ ಮೊದಲು. ಅದರಲ್ಲೂ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

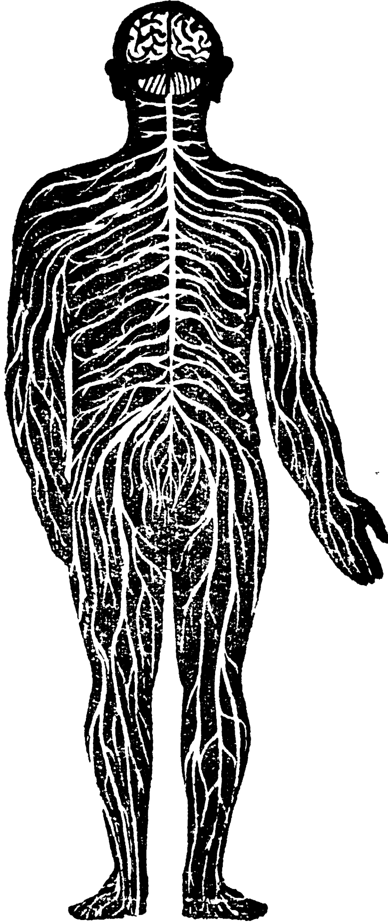
ನೋಡಿ, ಮಾನವನ ಈ ಸಣ್ಣ ಮೆದುಳಿಗೆ ಎಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ! ಅದು ಏನೇನು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ; ಕನಸು, ನೆನಸು, ವೈರ, ಅಸೂಯೆ! ಇದರಿಂದ ಏನೇನು ಮಹತ್ಕೆಲಸ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ಇಂತದರಲ್ಲಿ ಈ ಮನುಷ್ಯನನ್ನೊಳಗೊಂಡ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ನಿರ್ಮಿಸಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಆ ಭಗವಂತನ ಮಹತ್ತೆಂತದು!

ಮೆದುಳು ಆಶ್ಚಯದಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ. ಅದು ನಮ್ಮ ಜಾಣತನದ ತೌರು, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಹುಟ್ಟು, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಲೆಮನೆ, ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ.

ಈ ಮೆದುಳು ತುಂಬ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಯಾವ ಆಘಾತವೂ ಇದಕ್ಕೆ ತಾಕದಂತೆ ತಲೆಯ ಚಿಪ್ಪುಮೂಳೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್‌ನಂತಿರುವ ಭಾಗವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಮೂರು ಪದರ ತೆಳುಪೊರೆ ಬಳಸಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಮೆದಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದಾಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿ, ಎಂದು ಹೇಳು ವಂತಿಲ್ಲ. ತಲೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಗಾತ್ರದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಗುಣವಿಲ್ಲ. ಮೊದಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೆದುಳು ನಯವಾಗಿ ಉಂಡೆ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳು ಮಡಿಕೆ ಮಡಿಕೆಯಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದ್ದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿ ವಂತಿಕೆ.

ಮೆದುಳು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾದಂತೆ, ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡದಿದ್ದರೂ ನಿಮಗೆ



ಮೆದುಳು, ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿ ಎಡಬಲಕ್ಕೆ ೩೧ ಜೊತೆ ಮುಖ್ಯ ಕವಲುಗಳಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಗೊತ್ತಾಗದೆ ದೇಹದ ಒಳಗಿರುವ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಶಕೋಶ, ಕರುಳು ಮೊದಲಾದುವೆಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾ ಗದೆಯೇ ಕೆಲಸ ನಡೆಸುವ ನರಗಳೇ ಬೇರೆ. ನಿಮಗೆಗೊತ್ತಾಗುವಂತೆ ಕೆಲಸ ನಡೆಸುವ ನರಗಳೇ ಬೇರೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ಕೊಂಚ ವಿರಾಮ ವೆಂದರೆ ನೀವು ನಿದ್ರೆಮಾಡುವಾಗ. ದೇಹದ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕೆಲಸ ಆಗ ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರಾಮ.

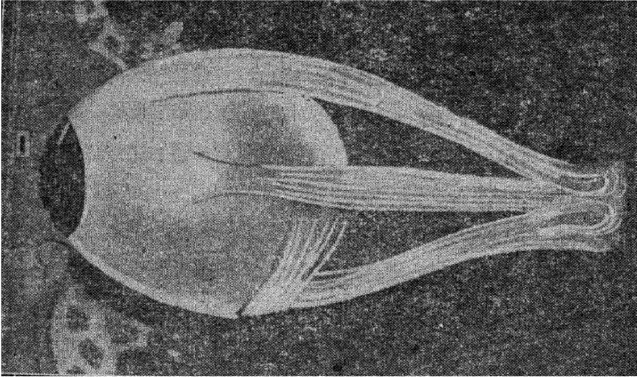
ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಅದರದರ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡು ವಂತೆ ಮೆದುಳು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಆ ಅಂಗ ಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಮಾಚಾರವನ್ನು ತರುವ ಕೆಲಸ ನರಗಳದ್ದು. ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೆದಳುಬಳ್ಳಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹಾಯ್ದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಕವಲೊಡೆದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಹಿಂಭಾಗ, ಇಂದ್ರಿಯ ಪರಾಮರ್ಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮುಂಭಾಗ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ.

ಇನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣಬಹುದಾದ ಅಂಗಗಳು: ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ.

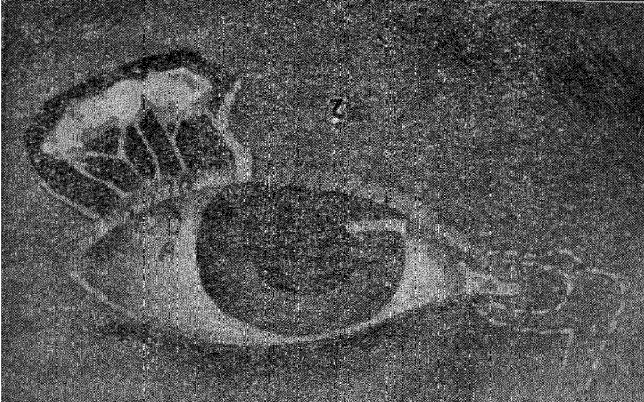
ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆಳಕಾಗಿರುವ ಕಣ್ಣುಗಳ ರಚನೆ ನೋಡಿ. ಮೂಗಿನ ಎರಡು ಪಕ್ಕದ ಗುಳಿಗಳಗಲ್ಲಿ ಇವು ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇದು

ಕಣ್ಣು

ನೋಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಫೋಟೋ ತೆಗೆಯುವ ಕ್ಯಾಮರ ದಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಕ್ಯಾಮರದಂತೆಯೇ ಇವು ನೀವು ನೋಡುವ ವಸ್ತುವಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿ ನೀವದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಇವುಗಳ ರಚನೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸಲಾಕಿಗಳಂತಹ ಮತ್ತು ಶೃಂಗಗಳಂತಹ ಕಣ ಗಳಿಂದ ಆಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಚುರುಕಾದ ನರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರಿಂದ ನೀವು ದಿಗಂತವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ಹುಲ್ಲುಗರಿಕೆಯನ್ನಾಗಲಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಅಂಗ ನಿಮಗಿಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಎಷ್ಟು ನಿಸ್ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತಿತ್ತು? ಆ ಜೀವನ ವನ್ನು ನೆನಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಹೆದರಿಕೆ ಅಲ್ಲವೆ?



ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯು ಮೇಲೆ, ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲೂ ತಿರುಗಲು ಅನುಕೂಲ
ವಾಗುವಂತೆ ಬಿಗಿದಿರುವ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು



ಕಣ್ಣು :
ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹರಿದು ಕಣ್ಣೀರು ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ.
ಬಲಗಡೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರುನಾಳ ಮೂಗಿಗೆ ಸೇರುವುದನ್ನು
ಬಿಳಿಗೆರೆಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದೆ.

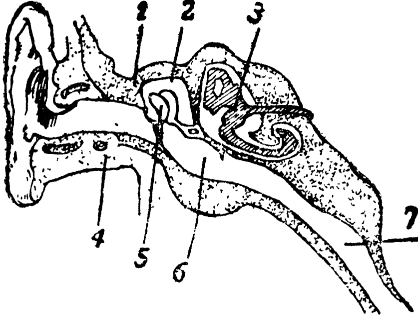
ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ಕಣ್ಣನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಬೇಕು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಟ್ಟದು. ಕಣ್ಣು ಕೋರೈಸುವ ಬೆಳಕಲ್ಲಿ ಓದಬಾರದು. ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಏನಾದರು ಬಿದ್ದರೆ ಸಿಕ್ಕಾಬಟ್ಟೆ ಉಜ್ಜಬಾರದು. ಆ ಕಸವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಶುಭ್ರವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚು ವುದರಿಂದ ಕೊಳೆ ಅಳಿದು ಕಣ್ಣುಗಳು ಶುಭ್ರವಾಗುತ್ತವೆ.

ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಳೆ ನೋಡಿದರೆ ಮೊಟಕಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮುಂದೆ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ ಅಂಟಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮೂಗು ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನಿಂದ ನಾವು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಗಾಳಿ ಯಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮುಂದೆ ಹೋಗದಂತೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಪೊರೆ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮೂಗಿನಿಂದಲೆ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೊತೆಗೆ ವಾಸನೆ ಎಂತದು ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಇದರಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲವಾದ ಅಂಗವಿದೆ.

ಮೂಗು

ಕಿವಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚ ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿದ್ದಂತೆ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಮಾತೂ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟು ಕಿವಡರಾದವರು ಮೂಕರೂ ಆಗುವರು. ಇತರರ ಮಾತನ್ನು ಅರಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ಕಿವಿ ಸಹಾಯಕ. ಶಬ್ದವಾದರೆ ಅದು ಅಲೆ ಅಲೆಯಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆ ಅಲೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಿವಿ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲೆ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಹೋದಂತೆ ಅದನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ ರಚನೆ ಇದೆ. ಈ ಒಳ ರಚನೆ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ನರಕಣಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಶಬ್ದ ಹೇಗೆ ನಮಗೆ ಕೇಳಿಬರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವಿರಿ.

ಕಿವಿ



ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಒಳರಚನೆ.

1. ಎಲುಬು, 2. ಮಧ್ಯಕಿವಿ, 3. ಶಬ್ದದ ಅಲೆ ಈ ಮೂಲಕ ಒಳಗಿವಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. 4. ಎಲುಬು, 5. ಕಿವಿದಮ್ಮಟೆ, 6. ಗಾಳಿ ಆಡುವ ಸ್ಥಳ, 7. ಗಂಟಲೊಡನೆ ಸಂಬಂಧವಿರುವ ನಾಳ.

ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಲ್ಲಿರುವ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಶಬ್ದಮಾಡುವ ದೇಹದ ಗಂಟೆ ಇದು. ಅದರ ಬುಡದಲ್ಲಿರುವ ರುಚಿಗ್ರಹಣ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಿ.

ನಾಲಿಗೆ

ವಿಷಯ ಭಾರವಾಗಬಾರದು ಎಂದು ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀವು ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ ದೊಡ್ಡ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ. ಅದರ ಪೂರ್ಣಮಹತ್ತು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ

ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೇತನದಾಯಕವಾದ ರಕ್ತ, ಅದು ಹೇಗೆ ಕೆಳಗೆ ಕಾಲಿನವರೆಗೆ ಮೇಲೆ ತಲೆಯ ವರೆಗೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸಂಚರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಒತ್ತುವ ಅಂಗದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ನಾವೀಗ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅದೇ ಹೃದಯ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಮುಷ್ಟಿಯಷ್ಟು ಗಾತ್ರವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ಮಾಟಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಹೃದಯ ಒಂದು ಪೊರೆಯಿಂದ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಈ ಎರಡು ಭಾಗಗಳೂ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಎರಡೆರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಮೇಲ್ಗಡೆಯ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೃತ್ಕರ್ಣಗಳೆಂದೂ, ಕೆಳಗಡೆಯ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗಳೆಂದೂ ಹೆಸರು. ಹೃತ್ಕರ್ಣಕ್ಕೂ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗೂ ಮಧ್ಯೆ ಹೃತ್ಕರ್ಣದಿಂದ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತೆರೆಯುವಂತೆ ರಚಿತವಾದ ಸ್ನಾಯುವಿನಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಬಾಗಿಲುಗಳಿವೆ. ಈ ಹೃದಯ ಎದೆ ಪಂಜರದೊಳಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಕ್ಕಾದಂತೆ ಇದೆ.

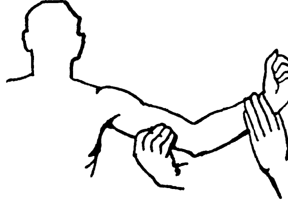
ಹೃತ್ಕರ್ಣ

ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ

ಇದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಸೃಷ್ಟಿ ಕಾಣುವುದು ಅಪರೂಪ. ನಿಮ್ಮ ಹಿಡಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅರ್ಧ ಪೌಂಡಿಗೆ ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತ್ರ ತೂಗಿದರೂ ಅದು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮಹತ್ತಾದುದು. ನೀವು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ೨೪ ಗಂಟೆಯೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಒತ್ತುವ ಮಿಡಿತದ ಮಧ್ಯಕಾಲವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ವಿರಾಮ,

ಅದರ ಕೆಲಸದ ಪರಿಚಯವೊಂದಷ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಿಮ್ಮ ನಾಡಿಯ ಹೊಡೆತ ನೋಡಿ. ಅದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೮೦ ಸಾರಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೃದಯ ರಕ್ತ ಒತ್ತುವುದನ್ನು ತೋರಿಸು

ತ್ತದೆ ! ೨೪ ಗಂಟೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾರಿ ಒತ್ತಿದಂತಾಯಿತು. ! ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ? ಗುಣಿಸಿ. ೮೦ × ೬೦ × ೨೪. ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೊ? ೮೦ × ೬೦ × ೨೪ × ೩೬೦ ಸಾರಿ. ಹೀಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ?

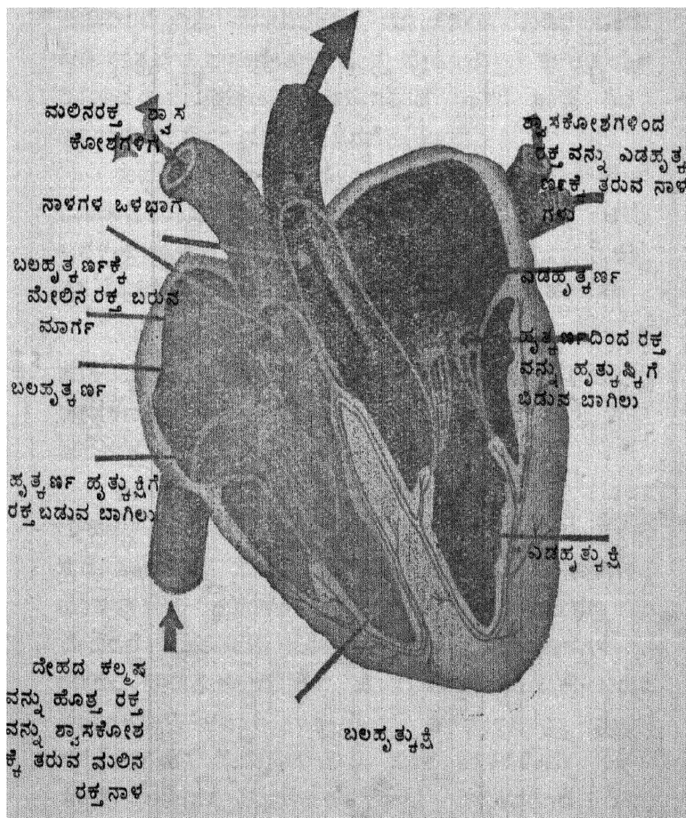


ನಾಡಿಯ ಹೊಡತವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಬಗೆ

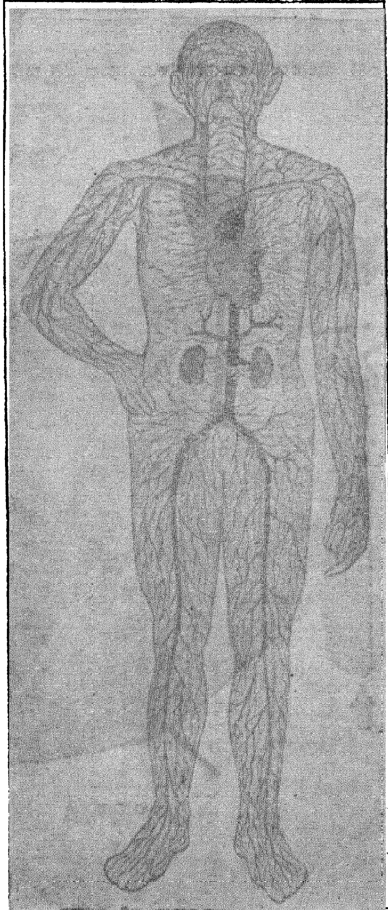
ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರಿಯೂ ಹೃದಯ ೩ ಔನ್ಸ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ೮೦ ಗ್ಯಾಲನ್ನಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿದಂತಾದೀತು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨ ಗ್ಯಾಲನ್ ರಕ್ತವಿರುವುದರಿಂದ ಅದೇ ರಕ್ತವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಒತ್ತಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇಕೆ ಗೊತ್ತೆ ? ಏಕೆಂದರೆ ರಾತ್ರಿ, ಹಗಲು ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತ ದೇಹದ ಜೀವಕಣಗಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಿಂದ ಆಹಾರಂಸವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಪಕ್ಷ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಸಾರಿಯಾದರೂ ಜೀವಕಣಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು, ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನೂ ಉಣಿಸಿ, ಅವುಗಳು ಬಿಟ್ಟ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಂದು ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ದುಡಿಯಲನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮೆದುಳಿನ ಸಂಬಂಧ ನರಗಳಲ್ಲದೆ ಹೃದಯದ್ದೇ ಆದ ನರಗಳು ಬೇರೆ ಇದರಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೆದುಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೂ ಹೃದಯ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳ ಮತ್ತು ಲೋಮನಾಳಗಳು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಲಿನವಾದ ರಕ್ತವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹೃದ

ಹೃದಯದಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಶುದ್ಧರಕ್ತವನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಶುದ್ಧರಕ್ತ



ಹೃದಯ



ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯ ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. ಕೆಂಪಾಗಿರುವವು ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಲೋಮನಾಳಗಳು ; ಮೂಸಲು ಕೆಂಪಾಗಿರುವವು ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಲಿನ ನಾಳಗಳು.

ಯಕ್ಕೆ ತರುವ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಮಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಳಗಳು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದರ ತುದಿಗೊಂದರಂತೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ೧೨೦೦೦ ಮೈಲಿ ದೂರವಾಗವುದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

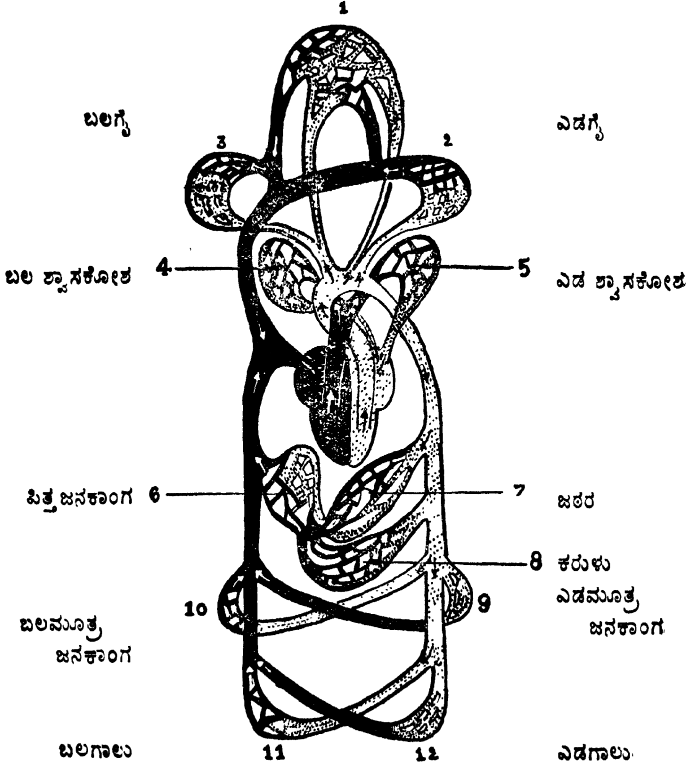
ಮನುಷ್ಯರ ಜೀವಮಾನವೆಲ್ಲ ದುಡಿಯುವ ಮತ್ತು ಆ ರೀತಿ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತಹ, ಮಾಂಸದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಗಾತ್ರದ ಹೃದಯದಂತಹ ಯಂತ್ರ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಈ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಹೃದಯಯಂತ್ರ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ನಿಂತರೆ ಸಾವು ಸಿದ್ಧ. ಹಾಗಾಗುವುದನ್ನೇ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ಇರುವ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಬಲವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಕೆಟ್ಟ ಶತ್ರುವೆಂದರೆ ಸೋಮಾರಿತನ, ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೇಡಿತನ.

ಸರಿ, ಹೃದಯ ಒತ್ತಿದ ರಕ್ತ ಅದು ಹೇಗೆ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹರಿದಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬೀಳುತ್ತದೆ? ಅದು ಹೇಗೆ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಜೀವಕಣಗಳು ಬಿಟ್ಟ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಂದು ಮತ್ತೆ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ?

ಮುಂದಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡು ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ರಕ್ತವು ಹೃದಯದಿಂದ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾಸಲು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಈ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವು ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳೆಂದೂ ಅವು ಕವಲೊಡೆದು ಅತಿ ಸಣ್ಣವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹರಡಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಳಗಳಿಗೆ ಲೋಮನಾಳಗಳೆಂದೂ ಹೆಸರು. ದೇಹದ ಕಲ್ಮಷವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಮತ್ತೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬರುವ ನಾಳಗಳನ್ನು ಕಪ್ಪಾಗಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಈ ನಾಳಗಳನ್ನು ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಮಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಳಗಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳ ಪೊಳ್ಳು ಎಷ್ಟರವರೆಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾದೀತು! ೧/೫೦೦೦ ಅಂಗುಲ ಟೊಳ್ಳಿನ ನಾಳದವರೆಗೂ ಇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಒಂದು ಚದುರಂಗುಲದಲ್ಲಿ

ಇಂತಹ ಸಾವಿರಾರು ನಾಳಗಳು ಹರಡಿವೆ. ಇಷ್ಟು ಸಣ್ಣವಿಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಕಣಕ್ಕೂ ರಕ್ತ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡ ಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

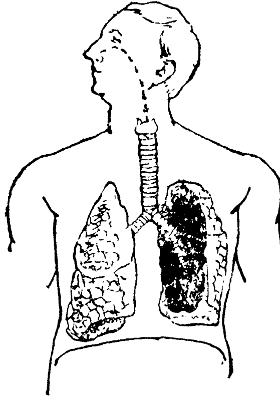


ಈಗ ಹೃದಯದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಹಿಂದೆ ಹೃದಯದ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ ಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ. ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ರಕ್ತ

ವನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತದೆ. ಆ ಒತ್ತಡದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಹೊಕ್ಕು ಅದರ ನಾನಾ ಕವಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಲೋಮನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹದ ಜೀವಕಣಗಳಿಗೆ ತಾನು ಸಣ್ಣ ಕರಳಿಂದ ಹೊತ್ತು ತಂದಿರುವ ಪೋಷಕ ಆಹಾರಾಂಶವನ್ನೂ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ತಂದಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕದೊಡನೆ ರಕ್ತಕಣಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಂಪನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ದೇಹದ ಕಣಗಳು ಬಿಡುವ ಕಲ್ಮಷವನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ದೊಡ್ಡ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸೇರಿ ಹೃದಯದ ಬಲ ಹೃತ್ಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಬಲ ಹೃತ್ಕರ್ಣ ಸಂಕುಚಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತ ಒತ್ತಲ್ಪಟ್ಟು ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯ ಕಡೆ ಮಾತ್ರ ತೆರೆಯುವಂತಿರುವ ಬಾಗಿಲುಗಳಿಂದ ಬಲ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಆ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯಿಂದ ಒತ್ತಲ್ಪಟ್ಟ ರಕ್ತ ಮತ್ತೊಂದು ನಾಳದಿಂದ ಹೊರಟು ಶ್ವಾಸಕೋಸಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಶಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಜೀವದಾಯಕವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತನ್ನಲಿರುವ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಿಂದ ಎಡಗಡೆಯ ಹೃತ್ಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆ ಹೃತ್ಕರ್ಣ ರಕ್ತದಿಂದ ತುಂಬುತ್ತಲೇ ಸಂಕುಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಒತ್ತಲ್ಪಟ್ಟು ಎಡಗಡೆಯ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮತ್ತೆ ಅದು ದೇಹಯಾತ್ರೆಗೆ ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ಹೊರಡುತ್ತದೆ.

ಶುದ್ಧಿಕರಣಾಂಗಗಳು

ಹೃದಯದಿಂಹ ಒತ್ತಲ್ಪಟ್ಟ ರಕ್ತ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸಂಚರಿಸಿ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಕಲ್ಮಷವನ್ನು ಹೊತ್ತು ತರುತ್ತದೆ, ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ದೇಹದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದೆಂತು? ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೂ ಏರ್ಪಾಡಿದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡಲು ಶುದ್ಧಿಕರಣಾಂಗಗಳಿವೆ! ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು ಶ್ವಾಸಕೋಷಗಳು, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಮ.



ಶ್ವಾಸಾಂಗ

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಎರಡು. ಅವು ನಮ್ಮ ಎದೆಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎದೆ ಮೂಳೆಗೂ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೂ ಮಧ್ಯೆ ಹೃದಯದ ಎಡಬಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿವೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶ

ನಾವು ಮೂಗಿನಿಂದ ಎಳೆದುಕೊಂಡ ಗಾಳಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿದರೆ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಆಕಾರ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸನಾಳ ಉಂಗುರಾಕಾರದ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯಿಂದ

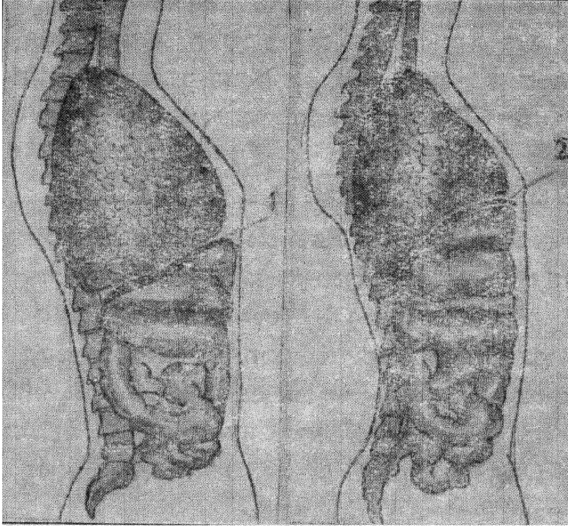
ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ಗಂಟಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿಒಂದೇ ಆಗಿರುವ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಎದೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಎರಡು ಕವಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕವಲು ಮತ್ತೆ ಸಣ್ಣ ಕವಲಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಆ ನಾಳಗಳು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಸಹಸ್ರಾರು ಕವಲಾಗಿ ಒಡೆದು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಿರುವ ಶ್ವಾಸಕೊಶಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ತೆನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಳುಗಳು ಕಚ್ಚಿರುವುದನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಈ ಸಹಸ್ರಾರು ನಳಿಕೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಜಿಡ್ಡಾದ ತೆಳುವಾದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಪೊರೆಯಿಂದಾದ ಚೀಲ ಆವರಿಸಿದೆ.

ಉಸಿರಾಟ ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಲ್ಲುವುದು ಜೀವನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲೇ. ಅದಕ್ಕೇ ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತ ಕೂಡಲೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಯಾತಕ್ಕೂ ಬಾರದ ಹೆಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನಾವು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣದ ಮಹತ್ತಿನ ಕಡೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವೇ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ! ಹಾಗೆಯೆ ನಾವು ಎಂತಹ ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುತ್ತೇವೆ. ಇರಲಿ.

ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಉಸಿರು ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹೋಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಸಹಸ್ರಾರು ಗೂಡುಗಳನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಆ ಗೂಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವಾಯುವನ್ನೂ ಇತರ ಕಲ್ಮಷವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ನಾವು ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿ ಆ ಕಲ್ಮಷಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಹೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ? ಎದೆಗೂಡಿಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ನಡುವೆ ಒಂದು ವಪೆ ಇದೆ. ಈ ವಪೆ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಬಾಗಿದೆ. ಈ ವಪೆ ಸಂಕುಚಿಸಿ ತಗ್ಗಿದಾಗ ಎದೆ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶ

ಹಿಗ್ಗಲು ಅವಕಾಶ. ಹಿಗ್ಗಿದಾಗ ಒಳಗೆ ಸ್ಥಳವಾಗಿ ಹೊರಗಡೆಯ ಉಸಿರು ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ವಪೆ ವಿಕಸಿಸಿ ಮೇಲೆ ಬಾಗಿದಾಗ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳ



ಉಸಿರಾಡುವ ಬಗೆ :

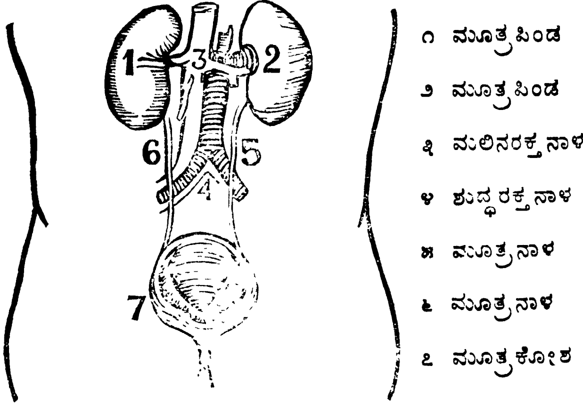
1. ವಪೆ ನೇರವಾದಾಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವು ಉಸಿರನ್ನು ಒಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.
2. ವಪೆ ಮೇಲ್ಗಡೆಗೆ ಬಾಗಿದಾಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಕುಚಿಸಿ ಉಪಯೋಗವಾದ ಗಾಳಿ ಹೊಳಗೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಕಿರಿದಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಉಸಿರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಕಲ್ಮಷವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿಡುವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೂ ಒಂದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಗವಿದೆ. ಅದು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು ಎರಡು. ಇವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳು

ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು

ಹುರುಳೀ ಬೀಜದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ೪ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ, ೭ ಅಂಗುಲ ಅಗಲ ಇವೆ. ಅವು ಕೊಬ್ಬಿನ ಪೊರೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಲ್ಪಟ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿವೆ.



ಮೂತ್ರಕೋಶ

ಈ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಏಕಿವೆ? ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು ಅಥವಾ ಸಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಎರಡು ದೇಹದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಕರಗಿದಾಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವಾಯುವೂ ನೀರೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಂಚಭಾಗ ಸವೆದ ಸ್ನಾಯುತಂತುಗಳನ್ನು ಸರಿಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ನಾವು ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದರೆ ಆ ಹೆಚ್ಚನ್ನೂ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂಬಂಧವಾದ ಕೊಳೆಯನ್ನೂ, ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗ ಸಸಾರಜನಕ, ಇಂಗಾಲ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಜಲಜನಕ ಇವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೂತ್ರಧಾತುವನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ರಕ್ತ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಕೊಳೆ ಮತ್ತು ಗಂಧಕ ಲವಣಗಳು, ಕೋರೀನ್ ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧಾರಣ ಉಪ್ಪು ಇವೂ ನೀರೂ

ಮೂತ್ರವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ತಪ್ಪಿದರೆ ರಕ್ತ ಆ ಪಥಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ 'ಮೂತ್ರ ರಕ್ತ' ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಸಾವು.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಮನುಷ್ಯ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಸೇರು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದರಲ್ಲೇನಿದೆ ಗೊತ್ತೆ? ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮೂತ್ರಧಾತು, ಸಸಾರಜನಕದ ಕೊಳಕು— ಶಾಖಾಹಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಕೊಳೆ ಕಡಿಮೆ; ಆದುದರಿಂದ ಅವನ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆ; ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು; ಅವನ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಶ್ರಮ ಜಾಸ್ತಿ—ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟೇ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಡವಾದ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜೊತೆಗೆ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಹೊತ್ತು ರಕ್ತ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮತ್ರಪಿಂಡ ರಸಾಯನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಇದ್ದಂತೆ, ಉಪಯೋಗ ವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಮೂತ್ರ ದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿಕ್ಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಮನುಷ್ಯನು ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗು ತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಮೂತ್ರ ಮೂತ್ರನಾಳ ಗಳಿಂದ ಹರಿದು ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಆ ಚೀಲ ತುಂಬಿದಾಗ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಕೂತಾಗ ಆ ಚೀಲ ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಲಿಂಗದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಬಿಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗಾಗದಿದ್ದರೂ ಮಿತ ವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮಾದಕದ್ರವ್ಯವನ್ನಂತೂ ಸೇವಿಸಲೇ ಬಾರದು.

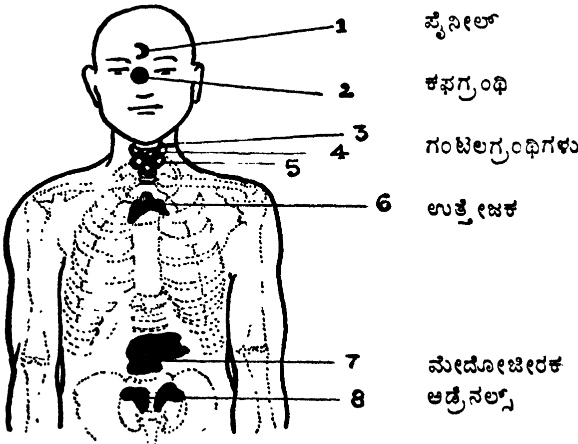
ಇನ್ನು ಒಂದೇ ಒಂದು ವಿಷಯ ಉಳಿಯಿತು. ಅದು ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ವಿಷಯ.

ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಹೀಗಾಗಲು ದೇಹದ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕಾರಣ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ರಸಗಳು ನೇರರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಈ ಸಾಮರಸ್ಯತೆಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೆದಳುನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕಫಗ್ರಂಥಿ, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಗಂಟಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ; ಎದೆ ಎಲುಬಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜಕಗ್ರಂಥಿ, ಮೇದೋಜೀರಕ, ಅಂಡಾಶಯ ಅಥವಾ ವೃಷಣ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ರಸವು ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕವಲ್ಲದೆ ನೇರ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ

ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು

ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳು.



ರಸಗಳು ದೇಹದ ನಾನಾ ಅಂಗಗಳ ಪೋಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಂಡಾಶಯ ರಸವು ಹೆಂಗಸಿನಲ್ಲಿ, ವೃಷಣ ರಸವು ಗಂಡಸಿನಲ್ಲಿ ಯೌವನವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು, ರೂಪು, ಸ್ವರ ಇವುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಈ ಬಗೆಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ರಸವೇ ಕಾರಣ. ಕುಬ್ಜತನಕ್ಕೂ ಅತಿಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಕಫಗ್ರಂಥಿ (pituitary) ಸಮನಾಗಿ ತನ್ನ ರಸವನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸದಿರುವುದು ಕಾರಣ. ಗಂಟಲ ಗ್ರಂಥಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡದೆ ಕೆಟ್ಟರೆ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಕೆಲಸ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂತಿಯ ವಿಷಯ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದೆ. ಮೇದೋಜೀರಕವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಸುರಿಸಿ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಾಹಮಾಡುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಇದರ ಕೆಲಸವಲ್ಲ ಇದು ಬೇರೆ ಒಂದು ಬಗೆ ರಸವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ರಸ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮೈಗೂಡುವಂತಾಗಬೇಕು. ಅದಾಗದಿದ್ದರೆ, ಸಕ್ಕರೆರೋಗಬರುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಪ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನೂ ನಡೆಸುವ ಕೆಲಸ ಬೇರೆ ಇದೆ. ಇದು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆಹೋದರೆ ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳು ಯದ್ವಾತದ್ವ ಬೆಳೆದು ವಿಕಾರ ತರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಈ ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳು ದೇಹ ಸಮನಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ತುಂಬ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ.

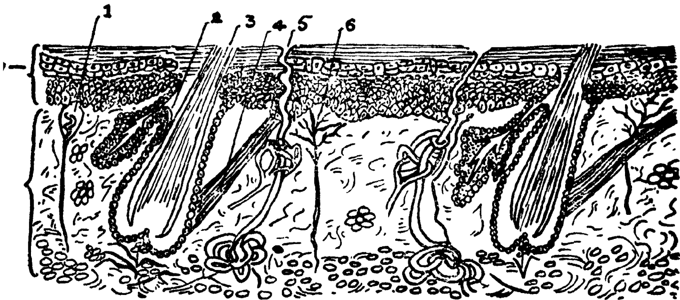
ದೇಹವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಾಪಾಡುವ ಚರ್ಮದ ವಿಷಯಕ್ಕೀಗ ಬರೋಣ. ಚರ್ಮ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೂಪು ಕೊಟ್ಟಿದೆ

ಚರ್ಮ

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ದೇಹ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಏನೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ತಂದಿದೆ. ದೇಹದ ಒಳಗಡೆಯ ಕೆಲಸ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಚರ್ಮ ಅಗತ್ಯವೆಂಬುದು ಸಹಜ. ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಟೊಮೆಟೊ

ಅಥವಾ ಸೇಬಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಿಸಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಿಪ್ಪೆ ಒಳಗಡೆಯ ತಿರುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತೆಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಖನಿಜ ಸಂಬಂಧದ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅನ್ನಸತ್ವವಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ. ಕೊನೆಗೆ ಇವು ನಿಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಮಲ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದೂ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆಯೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ, ಸಾಮಾನಿಗೆ ಸುತ್ತಿರುವ ಕಾಗದದಂತೆಂದು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಚರ್ಮ ದಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ.

ಚರ್ಮ ಮೇಲ್ಪೊರೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಪೊರೆ ಎಂದು ಎರಡು ಪೊರೆಯಿಂದಾಗಿದೆ. ಕೆಳಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಮೆತ್ತೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಚರ್ಮದ ಕೆಳಪೊರೆಯಲ್ಲೆ ನರಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹರಡಿರುವುದು. ಮೇಲ್ಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಲ್ಲ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆಲ್ಲ ಹರಡಿದ್ದರೂ ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಪೊರೆಯ ದಪ್ಪ ತಿಳಿಯಬೇಕೆ? ಮೈಮೇಲೆ ಮರಳುವ ನೀರುಬಿದ್ದು ಬೊಕ್ಕೆ ಎದ್ದಾಗ ಆ ಬೊಕ್ಕೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಪೊರೆಯೇ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಪೊರೆ.



ಚರ್ಮವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ.

೧. ಸ್ಪರ್ಶಗ್ರಂಥಿ. ೨. ಕೊಬ್ಬುಗ್ರಂಥಿ. ೩. ಕೂದಲು. ೪. ಸ್ನಾಯು
೫. ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿ. ೬. ನರಗಳ ಕೊನೆ. ೭. ಮೇಲ್ಪೊರೆ. ೮. ಚರ್ಮ.

ಚರ್ಮ ದೇಹದ ಶಾಖವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ರಕ್ತದ ಬಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಆ ಬಿಸಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹಿ ಶಾಖವನ್ನು ಸಮಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಸುಮಾರು ೩೦ ಲಕ್ಷ ಸ್ವೇದರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಬೆವರು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಆರುವುದರಿಂದುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬೆವರು ದೇಹದಲ್ಲಡಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದ ಕಲ್ಮಷವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ರಕ್ತವನ್ನೊದಗಿಸುವುದರಲ್ಲೂ, ರಕ್ತನಾಳ ಮತ್ತು ನರಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೆತ್ತೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ದೇಹ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅನ್ನಾಂಶವನ್ನು, ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಒದಗಿಸಲು, ಶೇಖರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮ ಸ್ಪರ್ಶೇಂದ್ರಿಯ.

ಚರ್ಮದ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸವೊಂದಿದೆ. ಬೆವರು ಮತ್ತು ಜಿಡ್ಡು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಕಿರಣವು ಚರ್ಮದಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿದಾಯಕವಾದ ' ಡಿ ' ಸತ್ವ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಚರ್ಮವನ್ನು ನೀವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪೋಷಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿಡಲು ನೀವು ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು.

ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನುಟ್ಟು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಬೀಳುವಂತಿರಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದವನ ಮೈಶಾಖ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೯೮ ಡಿಕ್ರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಶಾಖ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಶಾಖೋತ್ಪತ್ತಿ

ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದಲ್ಲಒಂದು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಶಾಖ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆಮಜನಕ ಶಾಖಕಾರಿ; ಅದು ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳೊಡನೆ ಸೇರುವಾಗ ಶಾಖ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅದು ಇಂಗಾಲದೊಡನೆ ಸಂಯೋಗವಾಗುವಾಗ ಶಾಖ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ

ಆಹಾರದ ಪಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಪಚನಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಖ ವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿರುವ ಶಾಖ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಅಳಿಯದೆ ಉಳಿದು ಬಂದರೆ ಆ ಶಾಖದಿಂದ ೫ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವನು ಸಾಯುವನು. ಹಾಗಾದರೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಈ ಶಾಖ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ? ಮೂರು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಗಾಳಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗ ಶಾಖವನ್ನು ಹೀರುತ್ತದೆ. ಶಾಖ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ರಕ್ತ ತುಂಬ ಸಹಕಾರಿ. ಶಾಖಗೊಂಡ ರಕ್ತ ದೇಹದೊಳಗಡೆಯಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿ ಶಾಖ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಸಾಲದಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಬೆವರು ಚರ್ಮದ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಆರುವುದರಿಂದ ದೇಹ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ಬಿಡುವ ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ, ನೀವು ವಿಜರ್ಸಿಸುವ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಶಾಖ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಖ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ದೇಹದಲ್ಲುಂಟುಮಾಡಿದೆ.

ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳ ವಿಷಯ ಇದುವರೆಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾಯಿತು- ಆದರೆ ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದಂತಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ವಿಷಯ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದೆ. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಮಿಕ್ಕ ಅನುಪಯೋಗ ಪದಾರ್ಥ ಈ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಮೂಲಕ ಆಸನದ್ವಾರ ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಇದುವರೆಗೆ ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ವಿಷಯ ತಿಳಿದೆವು. ಈ ಅಂಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮುಚ್ಚಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೂಪುಕೊಟ್ಟು ಒಂದು ಲಕ್ಷಣಕೊಟ್ಟು ನಯಕೊಟ್ಟು ಕಾಪಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಚರ್ಮ.



ದೇಹ

ರಕ್ತ

ಅಂತು ದೇಹವಾಯಿತು. ಇನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಜೀವ ತುಂಬಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಲು ದೇಹದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಗುಣ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು! ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಖವಿರಬೇಕು, ಉಸಿರಾಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕು ಆದರೆ ಇದೆಲ್ಲ ಗುಣ ದೇಹದಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಕಾರಣವಾವುದು ಗೊತ್ತೊ ? ನೋಡಿ ಜೀವದಾಯಕವಾದ, ಶಕ್ತಿದಾಯ ಕವಾದ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಅದರ ಚಲನೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ರಕ್ತವೇ ದೇಹದ ಜೀವಾಳ.

ನಾವೀಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ರಕ್ತದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣವನ್ನೂ ರಕ್ತ ಆವರಿಸಿದೆ. ಈ ವಿಷಯ ಮೊದಲೇ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ರಕ್ತ ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲುಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿದೆ. ರಕ್ತ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕಣಕ್ಕೂ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಂದು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆ ಕಣ ಗಳು ಬಿಟ್ಟ ಕೊಳಕನ್ನು ಹೊತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಕೆಲಸಗಾರರಂತೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ. (೧) ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವುದ ರಿಂದ ರಕ್ತ ಕೆಂಪಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅದರೊಡನೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇರಿ ಕೆಂಪಾಗಿದೆ. (೨) ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ೧೨೫೦ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟಿವೆ.

ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣವೊಂದರ ದಪ್ಪ ೧/೩೨೦೦ ಅಂಗುಲದಷ್ಟು. ಒಂದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದರಂತೆ ಹಾಸಿ ಒಂದು ಚದುರಂಗುಲ ತುಂಬ ಬೇಕಾದರೆ ೧೨೦೦೦ ಕಣಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಅಷ್ಟು ಸಣ್ಣ. ಅಂಥವು ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀವು ಅಷ್ಟು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಕೆಲಸದ ವಿಷಯ

ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಆಹಾರಾಂಶವನ್ನು ಹೊತ್ತು ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕಣಕ್ಕೂ ಒದಗಿಸಿ ಅವಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಕೊಡು ವಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕಣಕ್ಕೂ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಜೀವ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಈ ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣ ಸಂಬಂಧದ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಆಮ್ಲ ಜನಕವನ್ನು ಹೀರುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಅದರಿಂದ ರಕ್ತ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅಲ್ಲಿರುವ ಗೂಡುಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ತುಂಬಿ ರುವ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೀರಿ ತಾನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ತಂದಿರುವ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ತಾನು ಪಡೆದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ದೇಹದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಂಚಲು ಮತ್ತೆ ಪ್ರವಾಸ ಹೊರಡು ತ್ತದೆ.

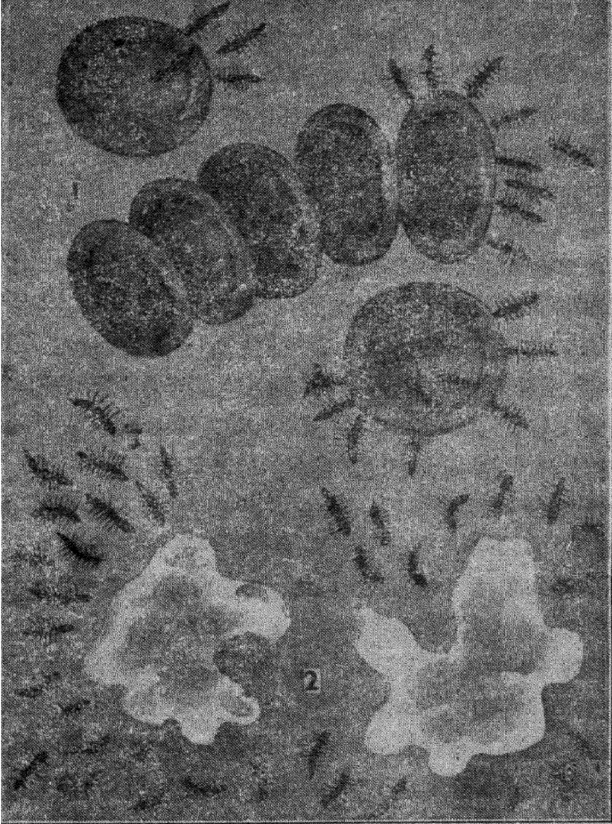
ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಜೀವಿಸಿರುವುದು ಬಹಳ ಅಲ್ಪಕಾಲ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳು. ಆದರೂ ಏನು ಸೊಗಸಾದ ಜೀವನ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವನು ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯನ್ನು ಅಸಡ್ಡೆಮಾಡದೆ ನಿರ್ವಹಿ ಸುತ್ತಾನೆಯೋ ಅಂಥವನ ಜೀವನ ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೂ ಸಾರ್ಥಕ ವಾದದ್ದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಈ ರಕ್ತಕಣಗಳೆಲ್ಲ ಬೇಗನೆ ಸಾಯುವುವಲ್ಲ! ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಅದಕ್ಕೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಿದೆ. ಹೀಗೆ ಸತ್ವಹೀನವಾದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳೆಲ್ಲ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತೇಲಿ ಗುಲ್ಮಕ್ಕೋ ಇಲ್ಲ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೋ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪು ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳ ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲಾಗುವುದು. ಈ ಜೀವರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಎಲ್ಲಿ?

ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದೆ. ಮೂಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಕೆಂಪುಮಜ್ಜೆ ಇವುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಸ್ಥಾನ; ಕಾರ್ಖಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಈ ಕಣ ಗಳು ರಕ್ತದ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳ ವಿಷಯ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾದುದು. ಈ

ಯು ರಕ್ತಕಣಗಳು ದೇಹದ ಸೈನ್ಯ. ಒಳ್ಳೆ ಯೋಧರಿದ್ದಂತೆ. ಇವು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಿಗಿಂತ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವು.



1. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು : ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಮುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸಿದೆ.

2. ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳು : ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದನ್ನು ಸಿದೆ.

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪರಧಾಳಿ ನಡೆದಾಗ ಹೇಗೆ ಯೋಧರು ನುಗ್ಗಿ ಹೋಗಿ ಹೋರಾಡಿ ಅಟ್ಟುವರೋ ಅಂತೆಯೇ ಈ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಗಾಯವಾಗಿ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಗೊಳಗಾಗಿ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳೇನಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕೂಡಲೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಅವುಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಬರುತ್ತವೆ. ದುರದೃಷ್ಟ, ಯಾವಾಗಲೂ ಜಯ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋತಾಗ ಅವು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಹೊಸಕಣಗಳು ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಕೊನೆಗೂ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೇ ಜಯವಾದರೆ ಆಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾವೇ ಗತಿ. ಈ ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಿಪಾಯಿಗಳಂತೆಯೇ ಅಲ್ಲ; ಪೋಲೀಸರಂತೆ ಕರುಳು ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಬಂದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ರಕ್ತಗತವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಈ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ? ಮೂಳೆಗಳ ಮಜ್ಜೆ, ಗುಲ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿರುವ ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ. ಈ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಲು ನಾವು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಗೊತ್ತೇ?

ನಾವು ಧೈರ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕು. ಆಶಾವಾದಿಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ತರುವಂತೆ ಸತ್ಯವಂತರಾಗಬೇಕು. ಸಂತೋಷವಾಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳು ಇಮ್ಮಡಿ ಮುಮ್ಮಡಿಯಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಸೂಯೆ, ಕೋಪ, ಸೇಡುಭಾವನೆ, ಹೇಡಿತನ, ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ಅನ್ಯಾಯತನ ಇವೆಲ್ಲ ಅವುಗಳ ನಾಶ ಇಮ್ಮಡಿ ಮುಮ್ಮಡಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಒಳ್ಳೆ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರ ತಿಂದರೆ, ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನಮಾಡಿದರೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವುಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿ ರುಚಿಯನ್ನೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ

ಲೆ, ಖಾರ ತಿಂದರೆ, ವಿಪರೀತ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿದರೆ
ಹೊರಿಯಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆದರೆ ಅವುಗಳ ನಾಶ ಖಂಡಿತ.
ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಸೇರಿ ರಕ್ತವಾಗಿರುವ ದ್ರವಕ್ಕೆರಕ್ತರಸ(plasma)
ಹೆಸರು. ಈ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಾಧಾರಣ ಉಪ್ಪು
ೆ. ಏನೋ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳ ಒಡೆದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ
ಕೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಇದರಲ್ಲಿದೆ.
ಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾದರೂ ಕೊಂಚ ಗಾಯವಾದರೂ
ಂದ ದೇಹದ ರಕ್ತ ತೀರುವವರೆಗೂ ನಿಲ್ಲದೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತಿತ್ತು.
ಆ ರಕ್ತರಸ ರಕ್ತ ಕೂಡಲೆ ಹೆಪ್ಪು ಕಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಹರಿದ
ಾಳದ ಗಾಯ ಮುಚ್ಚಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ
ರಾಂಶವನ್ನು ಹಂಚಲು ರಕ್ತರಸ ತುಂಬ ಸಹಕಾರಿ.
ುಗ್ಧರಸ (Lymph) ಇದನ್ನು ಬಿಳಿರಕ್ತವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.
ಬೆಳ್ಳನೆಯ ದ್ರವ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳಿವೆ. ಇದು
ಾಳಗಳ ಹೊರಗೆ ದೇಹದ ಒಳಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ದೇಹಕಣಗಳ
ಲೂ ಹರಿದಾಡಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತರಸ ಹೊತ್ತುತಂದ ಆಹಾರಾಂಶವೂ
ಹೊತ್ತು ತಂದಿರುವ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಕಣಗಳೂ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ
ುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಅಲ್ಲಲ್ಲೆ ಇರುವ ಮೇದೋಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ
ತ್ತಿ. ಮತ್ತು ದೇಹಕಣಗಳು ಬಿಟ್ಟ ಕೊಳೆಯನ್ನುರಕ್ತದಂತೆತಾನೂ
ತ್ತ ಕತ್ತಿನ ಭಾಗದ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ
ಲೋ ಅಥವ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದಿಂದಲೋ ಶುದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
ಜೊತೆಗೆ ತೊಡೆ ಸಂದಿ ಕಂಕುಳಸಂದಿ ಮೊದಲಾದ ಕಡೆ ಇರುವ
ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದಲೂ ಶುದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವುದುಂಟು.
ನಮ್ಮ ಜೀವದಾಯಕವಾದ ಈ ರಕ್ತ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹೇಗೆ ಚಲಿಸು
ಎಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೃದಯದ ವಿಷಯ ವಿಚಾರಮಾಡಿ
ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ.

ದೇಹದರಚನೆಯ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರಣೆ

ದೇಹರಚನೆ:

ಮನುಷ್ಯ ದೇಹ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಾಮಾನುಗಳಿಂದ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ: —

(೧) ನೀರು
(೨) ಕೊಬ್ಬು
(೩) ಕಬ್ಬಿಣ
(೪) ಮ್ಯಾಗ್ನಿಸಿಯಂ
(೫) ಉಪ್ಪು, ಸೋಡಿಯಂ ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಮೊದಲಾದ ಉಪ್ಪುಗಳು.
(೬) ಇಂಗಾಲ
(೭) ಸುಣ್ಣ
(೮) ಗಂದಕ
(೯) ರಂಜಕ

ದೇಹದಭಾಗಗಳು:—

ದೇಹವನ್ನು, (೧) ರುಂಡ (೨) ಮುಂಡ (೩) ಕೈಕಾಲುಗಳೆಂದು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಎಣಿಸಬಹುದು.

(೧) ರುಂಡದಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಮೊದಲಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಮೆದಳೂ, ಮೆದಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಆದಿಯೂ ಇವೆ.

(೨) ಮುಂಡದಲ್ಲಿ, ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೃದಯ, ಜಠರ, ಸಣ್ಣ ಕರುಳು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಮೇದೋಜೀರಕ, ಗುಲ್ಮ, ದೊಡ್ಡಕರಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಈ ಅಂಗಗಳಿವೆ

(೩) ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡೆ–ತೋಳು, ಮುಂಗಾಲು ಮುಂಗೈ, ಕಾಲು-ಹಸ್ತ ಬೆರಳುಗಳು ಈ ಅಂಗಗಳಿವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳು ಜೊತೆಗೆ ಮಾಂಸಖಂಡ, ರಕ್ತ, ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ನಾಳಗಳು ಕೂಡಿ ಚರ್ಮದ ಹೊದಿಕೆಯೊಳಗೆ ಎಲುಬಿನ ಗೂಡಿನ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿರುವ ಜೀವಂತ ರಚನೆ.

ಆಹಾರ ಪಚನಾಕ್ರಮ

(೧) ಬಾಯಿ, (೨) ಜಠರ (೩) ಸಣ್ಣ ಕರುಳು (೪) ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗ (೫) ಮೇದೋಜೀರಕ (೬) ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು.

ಉತ್ಪತ್ತಿ ಯಾಗುವ ರಸ	ಜೀರ್ಣವಾಗುವಿಕೆ
ಬಾಯಿ—ಲಾಲಾರಸ	ಆಹಾರವನ್ನು ಹಲ್ಲು ಮಸೆಯುತ್ತದೆ, ಹಾಗೆ ಮಸೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ನಾಲಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಒತ್ತರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಲಾಲಾಗ್ರಂಥಿಗಳು ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಕಾರುತ್ತವೆ. ಲಾಲಾರಸ ಮಸೆದ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಬೆರತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪಿಷ್ಟಪದಾರ್ಥ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಜಠರ—ಜಠರ ರಸ	ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮಸೆದು ಹದವಾದ ಆಹಾರ ನುಂಗಿದಾಗ ಗಂಟಲಿಂದ ಇಳಿದು ಅನ್ನನಾಳದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಜಠರಕ್ಕೆ ತಲಪುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಸಸಾರಜನಕ, ಲವಣ, ಸಕ್ಕರೆ ಇವು ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ.
ಸಣ್ಣ ಕರುಳು—ಕರುಳು ರಸ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಪಿತ್ತರಸ, ಮೇದೋಜೀರಕದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತವೆ.	ಪಿತ್ತರಸ ಮತ್ತು ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸ ಸೇರಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಮೇದಸ್ಸು, ಇನ್ನೂ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಉಳಿದಿರುವ ಸಸಾರಜನಕ, ಪಿಷ್ಟಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಆಹಾರ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಲ್ಲೈ ತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದು.

ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು.	ಇಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಹುದಾದ ಜೀರ್ಣ ಕೆಲಸ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸಾಂಗ :

(೧) ಮೂಗು (೨) ಶ್ವಾಸನಾಳ (೩) ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು. ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮೂಗಿನ ರಚನೆಯಿಂದವಾಯುವಿನಲ್ಲಿನ ದೂಳು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯೇ ತಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋದ ಗಾಳಿ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟು ಅದು ಬಿಡುವ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಲ್ಮಷವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಶುದ್ಧಿಕರಣಾಂಗಗಗಳು :

(೧) ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳು (೨) ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು (೩) ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ (೪) ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು (೫) ಚರ್ಮ.

(೧) ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳು ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಮೊದಲಾದ ಕಲ್ಮಷವನ್ನು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

(೨) ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೊಳೆಯನ್ನೂ ಅನುಪಯೋಗವಾದ ಗಂಧಕ, ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮತ್ತು ಸಾಧಾರಣ ಉಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನೀರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಮೂತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ.

(೩) ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರಾಂಶವನ್ನೂ, ಅದರಸಂಬಂಧವಾದ ಕೊಳೆಯನ್ನೂ ಸಸಾರಜನಕ, ಇಂಗಾಲ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಜಲಜನಕ. ಇವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೂತ್ರ ಧಾತುವನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳಲು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ.

(೪) ಚರ್ಮ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಅನೇಕ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಶಾಖವು ದೇಹಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿರುವಂತೆ ಸಮವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೂಪು ಕೊಟ್ಟು ದೇಹದ ಒಳಗಿರುವ ಅಂಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮುಚ್ಚಿ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

(೫) ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, ದೇಹದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಆಗಿ ಮಿಕ್ಕ ಅನುಪಯೋಗ ಆಹಾರಾಂಶವನ್ನೂ ಅದರೊಡನೆ ಸೇರಿ ಬಂದ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಕಲ್ಮಷ ಮತ್ತು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನೂ ಆಸನದ ದ್ವಾರ ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ :

ರಕ್ತ, ರಕ್ತ ರಸದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ರಕ್ತಗಳು ಸೇರಿ ಆಗಿದೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಜೀವದಾಯಕ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸಂಚರಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವ ಕಣಕ್ಕೂ ಆಹಾರಾಂಶವನ್ನೂ ಇತ್ತು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ; ಅವುಜನಕವಿತ್ತು ಚೇತನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಜೀವಕಣಗಳೆಲ್ಲ ಬಿಟ್ಟ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಂದು ಶುದ್ಧಿಕರಣಾಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಶುದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೈಶಾಖವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು, ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರುವ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.

ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು :

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ರಸ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದರೊಡನೊಂದು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆಯೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ.

ಮೆದುಳು :

ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೂ ಮೆದುಳೇ ಕಾರಣ. ಇಂದ್ರಿಯಾನುಭವಗಳ, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಧಾರ, ಕೈಕಾಲು, ಜೀರ್ಣಾಂಗ, ಶ್ವಾಸಾಂಗ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಈ ಎಲ್ಲದರ ಆಡಳಿತ ನಡೆಸುವುದು ಮೆದುಳು.

ದೇಹದ ಸಮಸ್ತ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಸಮಾಚಾರ ಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಮಾಚಾರವನ್ನು ಮೆದುಳಿಗೆ ತರುವ ಟೆಲಿಗ್ರಾಫ್ ತಂತಿಯಂತಿರುವ ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತದರ ಕವಲುಗಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಕರಣ

ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ದೇಹರಚನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ಶರೀರ, ಮಾಂಸಖಂಡ, ರಕ್ತ, ಇತರ ಅಂಗಗಳು, ನರ ಮತ್ತು ಇತರ ನಾಳಗಳು ಕೂಡಿ ಚರ್ಮದ ಹೊದಿಕೆಯೊಳಗೆ ಎಲುಬಿನ ಗೂಡಿನ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿರುವ ಜೀವಂತರಚನೆ. ಈ ಒಟ್ಟು ರಚನೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತುಂಬ ತೊಡಕಾದುದು. ದೇಹದ ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳು ದೇಹದ ಒಟ್ಟು ಚಲನೆ ಅಥವಾ ಭಾಗಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿವೆ; ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳು ರಕ್ತಚಲನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿವೆ; ಕೆಲವು ಉಸಿರಾಡಲಿವೆ; ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪಚನಕ್ಕೆ; ಕೆಲವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸವೆದ ಭಾಗವನ್ನು ಸರಿಕೂಡಿಸಲು; ಕೆಲವು ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ; ಕೆಲವು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು; ಕೆಲವು ಮೆದುಳು ನರಗಳು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಮನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಮರಸ್ಯವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೇ ಆರೋಗ್ಯವೆನ್ನುವುದು. ಇದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಇಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗವೇ ಆಗಲಿ ಕೆಟ್ಟರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಅನಾರೋಗ್ಯಹೊಂದುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೆಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಏನು ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಉತ್ಸಾಹವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಜೀವನ ಹೊರೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗಾಗಲಿ ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಗಾಗಲಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕಾಗಲಿ ಏನೂ ಉಪಕಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ—ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ, ದೂಳಿನಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೈಮೇಲೆ, ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ—ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ತುಂಬಿರುವುದು ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ನಾವು ಉಸಿರಾಡಿದಾಗ, ನಾವು ನೀರುಕುಡಿದಾಗ, ನಾವು ಆಹಾರ ತಿಂದಾಗ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಳಿದು ಹೋಗುವಂತೆ

ಪ್ರಕೃತಿ ನಮಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ರಕ್ಷಣೆ ಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು. ಅವು ಈ ಕ್ರಿಮಿ ಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಯಾಗುವ ರಸಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೆಂದು ನಾವು ಸಿಕ್ಕಾಬಟ್ಟೆ ವರ್ತಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ಷಣಾಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸವಾದರೆ ಅವು ಕೆಟ್ಟು ರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ, ಶುದ್ಧವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರಿಂದ ನೀವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಉಡುಪು ಮಡಿಯಾಗಿ ಅನು ಕೂಲವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ವಾಸಸ್ಥಳ ಅಚ್ಚು ಕಟ್ಟಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ನಿರ್ಮಲ ವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡ ಗಳು, ನರನಾಳಗಳೂ ಚನ್ನಾಗಿ ಆಡಿ ಉತ್ತೇಜಿತನೂ ಶಕ್ತಿಯುತವೂ ಆಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೀವು ಹರ್ಷಚಿತ್ತರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕ ವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಿ. ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ಶುದ್ಧಗಾಳಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಶುದ್ಧ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬೇಕು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು, ನೀತಿವಂತರಾಗಿ ಸತ್ಯಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರಿ. ಈ ಒಂದೊಂದನ್ನು ಕೊಂಚ ವಿಷದವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ.

ಶುದ್ಧ ವಾಯುವೆಂದರೇನು? ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ವಾಯುವಿ

ನಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಶೇಕಡ ಸುಮಾರು ೨೦ ಭಾಗ, ಸಾರಜನಕ ಸುಮಾರು ೭೮ ಭಾಗ, ಕೊಂಚ ಭಾಗ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ

ಶುದ್ಧ ವಾಯು

ಮಿಕ್ಕ ಅನಿಲ ಕೊಂಚಭಾಗ, ಹವಾಗುಣಕ್ಕನುಕೂಲವಾಗಿ ನೀರಿನ ಆವಿ ಇರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಈ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸಿ ನಿಶ್ವಾಸಿದಾಗ ಅದು ಐದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಉಪಯೋಗವಾಗಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಸೇರಿರುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಿಮಗೆ ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ನಾವು ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸಿದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ರಕ್ತ ಪಡೆದು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆಂಬುದು.

ನೀವು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ವಾಯು ಐದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಹೊಂದಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.. (೧) ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. (೨) ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. (೩) ಸ್ವಲ್ಪ ಶಾಖವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. (೪) ಕೊಂಚ ನೀರಿನ ಆವಿಯನ್ನೂ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. (೫) ದುರ್ವಾಸನೆ ತರುವ ಕೊಂಚ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕಣಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಿನಲ್ಲಾದ ಮೊದಲ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸರಳರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆ ಬದಲಾವಣೆ ಗಾಜಿನ ಲೋಟದಲ್ಲಿರುವ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿನೀರಿನೊಳಗೆ ಒಂದು ಕೊಳಬೆಯಿಂದ ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟರೆ ಆ ನೀರು ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲದಿಂದ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆ ಬದಲಾವಣೆ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ ಮೇಲೆ ಉಸಿರು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕನೆ ಬದಲಾವಣೆ ಕಿಟಕಿಯ ಅಥವಾ ಕನ್ನಡಿ ಗಾಜಿನ ಮೇಲೆ ಉಸಿರು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಹನಿಕೂಡಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಐದನೆಯ ಬದಲಾವಣೆ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗು

ತ್ತದೆ; ಇದು ಅಜೀರ್ಣ ಅಥವಾ ಮೂಗು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಬೇನೆಯಾಗಿ ಕೆಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದರಿಂದ ನಮಗೆ ಯಾವಾಗಲು ಶುದ್ಧವಾದ ವಾಯು ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾಯು ಸದಾ ಕೆಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ; ಸದಾ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ವಾಯು ಕೆಡುವ ಬಗೆ

ವಾಯು ಕೆಡುವುದು ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ: (೧) ಜೀವಕೋಟಿ ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಹೆಚ್ಚಿ ವಾಯು ಕೆಡುತ್ತದೆ. (೨) ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲು ನಾವು ಬೆಂಕಿ ಉರಿಸುತ್ತೇವೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಲುಮೆ ಉರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ, ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ದೀಪ ಉರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ನಾನಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಉರಿಯಬೇಕಾದರೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಬೇಕು. ಅದರಿಂದಲೇ ಈ ಉರಿಯೆಲ್ಲ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಾಯು ಕೆಡುತ್ತದೆ. (೩) ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಾನಾ ಕಡೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ, ಜೊತೆಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಚರ್ಮ ಮೊದಲಾದ ಹಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜನರೂ ಕೊಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಗಾಳಿ ಕೆಡುತ್ತದೆ.

ವಾಯು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವ ಬಗೆ

ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಸದಾಕೆಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ವಾಯುವು ಶುದ್ಧಿಹೊಂದುತ್ತಿರುವಂತೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಅನುಕೂಲ ಕಲ್ಪಿಸಿದೆ. (೧) ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಉಸಿರಾಡಿ ವಾಯು ಕೆಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಸ್ಯವರ್ಗ ಉಸಿರಾಡಿ ವಾಯುವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯವರ್ಗ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೀರಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. (೨) ವಾಯು ಸದಾ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಕಡೆ ಕೆಟ್ಟ ಗಾಳಿ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಿದೆ. (೩) ಮಳೆ, ಮಂಜು ಬಿದ್ದಾಗ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ

ರುವ ಕಲ್ಮಷವೆಲ್ಲ ಅದರೊಡನೆ ಭೂಮಿಗೆ ಬಿದ್ದು ವಾಯು ನಿರ್ಮಲ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ವಾಯು ಕೆಡುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಬಗೆ ಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ಹೇಗೆ, ಎಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾಯು ಸಿಗುತ್ತದೆಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕಡೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಡೆ, ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೊಳೆತು ನಾರುತ್ತಿರುವ ಕಡೆ ಗಾಳಿ ಕೆಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ನಾವಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೂ ವಿರಾಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದ ಕಡೆ ಹೋಗಿ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸಿ ಬರಬೇಕು. ಗ್ರಾಮ ವಾಸಿಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬಯಲಿನಲ್ಲೇ ದಿನವನ್ನೆಲ್ಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯ ಅಭಾವವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಗರವಾಸಿ ಗಳು ಶುದ್ಧ ವಾಯುಸೇವನೆಗಾಗಿಯೇ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗ ಬೇಕು.

ಶುದ್ಧ ವಾಯು ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆತು ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗು ತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಆಮ್ಲ ಜನಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದೆ. ರಕ್ತ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸಂಚರಿಸಿ ತಾನು ಪಡೆದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಹಂಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಮಾತ್ರವೆ ದೇಹ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು; ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಲ್ಲದು; ದೃಢವಾಗಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾ ಗಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣವೂ ಕೆಲಸಮಾಡು ವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಶರೀರ ಶ್ರಮದ-ಉಳುವುದೋ, ಅಗೆಯುವುದೋ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ನೀರುಹಾಕುವುದೋ ಮೊದಲಾದ—ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದವರು ವ್ಯಾಯಾಮಮಾಡಬೇಕು.

ಹಾಗೆ ಶರೀರ ಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಅಂಗ ಗಳಿಗೆ ಆಡಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿ ದೃಢವಾಗುತ್ತವೆ; ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಸಾರಿ

ಹರಿದಾಡಿ ಶರೀರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಶರೀರ ಶ್ರಮದಿಂದ ಬೆವರು



ಶರೀರಶ್ರಮ

ಸುರಿದು ದೇಹದ ಕಲ್ಮಷ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೇಶದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವೊಂದನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀರು

ವಾಯುವಿನಷ್ಟೇ ದೇಹಪೋಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದುದು ನೀರು. ನೀರು, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲು ಇವು ಮೂರೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆ ನಮಗೆ ಕರುಣಿಸಿ ಕೊಟ್ಟ ಮಹಾವರಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕುಡಿಯಲು, ಆಹಾರ ತಯಾರುಮಾಡಲು, ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಊರು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಇಡಲು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಒದಗಿದರೆ ಆಗ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯಲು ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರು ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿಡಲು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ನೀರಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಕೆಟ್ಟು ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿಗೆ ಈಡಾಗಿ

ಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ನಾವು ಮರ್ಯಾದೆ ಕೆಟ್ಟು ಬಾಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿಯೂ ಮರ್ಯಾದಸ್ಥರಾಗಿಯೂ ಬಾಳಲು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ದೊರಕುವಂತಿರಬೇಕು. ನೀರು, ಮನುಷ್ಯವರ್ಗಕ್ಕೇ ಅಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಎಲ್ಲ ಗಿಡ ಮರ ಬಳ್ಳಿಗಳಿಗೂ ಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಬದುಕಲು, ಬೆಳೆಯಲು ನೀರು ಅನಿವಾರ್ಯ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿರುವ ನೀರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಸಿಗುವಂತೆ ಈ ಭೂಮಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ಸಾಗರ ಸಮುದ್ರ ಸರೋವರಗಳು ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆ. ಅಲ್ಲಿನ ನೀರು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣದಿಂದ ಕಾಯ್ದು ಆವಿಯಾಗಿ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಆ ಮೇಲೆ ಮೋಡವಾಗಿ ಮಳೆಕರೆದು ಕೆರೆ ಕಟ್ಟೆ ನದಿ ತುಂಬುತ್ತವೆ.

ಜನರಿಗೆ ನೀರು ಸಿಗಲು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರೆ ಕಟ್ಟೆ ಭಾವಿಯಿಂದ ನೀರು ಒದಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗೆ ನಲ್ಲಿಮೂಲಕ ಶುದ್ಧ ನೀರು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೀರು ಜೀವನ. ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಜೀವವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಜೀವವಿದ್ದಲ್ಲೆಲ್ಲ ನೀರು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ನಮಗೇ ಅಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ಗಿಡಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ನೀರು ಪ್ರಧಾನ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ನೀರು ತುಂಬಿದ್ದಾನೆ.

ನೀರು

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯ ಎರಡುಭಾಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿದೆ ಅಂದರೆ ೧೨೦ ಪೌಂಡ್ ತೂಕವಿರುವ ಮನುಷ್ಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ೮೦ ಪೌಂಡ್ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗ ನೀರು. ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೭೨ ಭಾಗ ನೀರಿದೆ; ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ೮೬ ರಷ್ಟು; ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ೭೯ ರಷ್ಟು; ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ೭೬ ರಷ್ಟು. ಅದಿರಲಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಶೇಕಡ ೫೦ ರಷ್ಟು ನೀರಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕಣವೂ ರಕ್ತರಸ, ದುಗ್ಧರಸ ಮೊದಲಾದುವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರದಿದ್ದರೆ ಅವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಆದಿ ಜೀವಿಗಳು ನಿರೊಳಗೇ ಉದ್ಭವಿಸಿದ್ದು. ಆಮೇಲೆ ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರಗೂ ಬದುಕುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡುವು. ಆ ಆದಿ ಜೀವಿಗಳನ್ನೇ ಹೋಲುವ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳಿಗೂ ನೀರು ಜೀವನಾಧಾರ.

ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲು ಇವು ಮೂರು ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆ ನಮಗೆ ಕರುಣಿಸಿ ಕೊಟ್ಟ ಮಹಾ ವರಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಾವು ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನ ಪ್ರಯೋಜನ ಹಿಂದೆ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈಗ ನೀರಿನ ಮಹಿಮೆ. ನೀರು ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಸರಳವಾದ ಸಂಯೋಗ ವಸ್ತು. ಎರಡು ಭಾಗ ಜಲಜನಕ–ಅತಿ ಹಗುರವಾದ ವಾಯು–ಒಂದು ಭಾಗ ಆಮ್ಲಜನಕದೊಡನೆ ಸೇರಿ ನೀರಾಗಿದೆ. ನಿನಗೀಗಾಗಲೇ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಜೀವದಾಯಕ ವಾಯುವೆಂಬುದು. ಅದರಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕ, ನೀರು ಬಳಸಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಹ ಕಣಕ್ಕೂ ಜೀವಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಕುಡಿದ ನೀರು ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಬೆರೆತ ನೀರು ಜಠರಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಬೆರತು ಸಣ್ಣ ಕರುಳುಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅದು ಲೋಮನಾಳಗಳೊಡನೆ ತೂರಿ ರಕ್ತರಸ ಮತ್ತು ದುಗ್ಧರಸದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಮತ್ತು ದುಗ್ಧರಸ ದೇಹಕಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನೀರಿನ ಕೆಲಸ ಅಲ್ಲಿಗೇ ಮುಗಿಯಲಿಲ್ಲ. ದೇಹದಕಣಗಳು ಬಿಟ್ಟ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ರಕ್ತದೊಡನೆ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಹೊಂದಿ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚಭಾಗ ಚರ್ಮದ

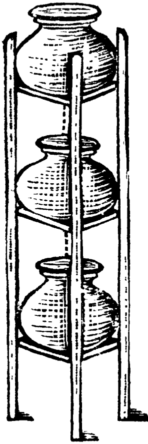
ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಆರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಾಗಲೆ ಕಲ್ಮಷ ಹೊತ್ತು ಕೊಚ್ಚೆನೀರಾಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ.

ನೀರು ಪ್ರಕೃತಿ ನಮಗಿತ್ತಿರುವ ವರವೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನೀರು ಕೆಡುವುದು ಸುಲಭ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಮಷ ಮತ್ತು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಗಾಳಿ, ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮರೆಯಾದ ಭಾವಿ, ಕೊಳದಲ್ಲಿ, ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬಚ್ಚಲು ನೀರು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವ ಬಗೆಯಿಂದಾದರು ಹೊಲಸುನೀರು ಸೇರಿ ನೀರು ಅಶುಚಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜನರು ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಜಲಾಶಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನೀರು ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಗಾಳಿಯಂತೆ ಕೆಟ್ಟ ಹಾಗೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೆ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ನಾವು ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಭಾವಿ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಳೆನೀರು ಭೂಮಿಗಿಳಿದು ಕಲ್ಲು ಪದರಗಳಿಂದ ಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭಾವಿಯ ಸುತ್ತ ಕೊಚ್ಚೆನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತಿರಬೇಕು; ಕಸ, ಹೊಲಸು ಕೂಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆರೆ ನೀರನ್ನು ಜನ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಮೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ಇನ್ನೂ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆರೆ ನೀರು ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಆ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನದೀ ನೀರು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಗ್ರಾಮಗಳ ಬಚ್ಚಲು ನೀರಿಂದ ಅಥವಾ ಅಂಟುಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರ ಮಲದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಅದರಿಂದ ಆ ನೀರನ್ನೂ ಶುದ್ಧಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಮೇಲು.

ಯಾವುದು ಶುದ್ಧ ನೀರು ಯಾವುದು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ನೀರು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಅನೇಕ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು

ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಮೇಲು. ಶೋಧಿಸಲು ಸುಲಭ ಉಪಕರಣ ಅಂದರೆ ಮೂರು ಮಡಕೆ ಜಲಯಂತ್ರ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಒಂದು ತ್ರಿಪಾದದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಡಕೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಮೇಗಳ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಶುದ್ಧವಾದ ಮರಳು, ಮಧ್ಯ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಳೆದ ಇದ್ದಿಲು ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರು ಸುರಿಯಬೇಕು. ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಮಡಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರಂಧ್ರಗಳಿರಬೇಕು. ಮಡಕೆಗಳ ಬಾಯನ್ನು ರಂಧ್ರಗಳಿರುವ ಮುಚ್ಚಳಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಈಮಡಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ನೀರು ಮೂರನೆ ಮಡಕೆಗೆ ಜಿನಿಯುತ್ತದೆ. ಮರಳು ಮತ್ತು ಇದ್ದಿಲಿನ ಮೂಲಕ ಹಾಯ್ದುಬಂದ ನೀರು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಷಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಳೆದಕೊಂಡು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ಯೋಗ್ಯವಾದುದು.



ನೀರು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಉಪಯೋಗ! ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಏನೂ ನಡೆಯುವಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ನೀವು ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ನೀವು ಬದುಕಬೇಕು.

ನಿಮಗೀಗ ಗೊತ್ತಾಯಿತು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ಜಾಣ್ಮೆ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕೆಂಬುದು. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಾಗರ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಅದರ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿ ಮೋಡಗೂಡಿಸಿ ಮಳೆಕರೆದು ಕೆರೆ, ಕಟ್ಟೆ, ನದಿ ತುಂಬುವಂತಾಗಲು ಸೂರ್ಯನನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಜನನದಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ನೀರು ನಮಗೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಜೋಪಡಿಸಿರುವುದು ನೀರಿನ ಚೀಲದ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ. ಜನಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ನೀರು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಣ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿಡಲು ನೀರುಬೇಕು. ಕೊನೆಗೆ

ಜೀವಿಗಳು ಸತ್ತಾಗ ಅವು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂರು ಸಾಮಾನುಗಳ
ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ವಾಯು, ಅಮೋನಿಯಮ್, ಮತ್ತು ನೀರು–ಒಂ
ನೀರು ಮಣ್ಣನ್ನು ಕೂಡುವುದರಿಂದ ಗಿಡಗಳು ಎಲೆಗೂಡಿ ಹೂವು ಬಿ
ಫಲಿಸುತ್ತವೆ. ಅವೆಲ್ಲ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ನ
ಆಹಾರ.

ಈಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಳಸುವ ಮುಖ್ಯವಾದೊ
ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಉಡುಪಿನ ವಿಷಯ. ಎ
ಬೆಲೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೊಟ್ಟಿರಲಿ ಆ ಬ

ಉಡುಪು

ಕೊಳೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನೀವು ಅಸಹ್ಯದಿ
ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಗೌರವ ಹುಟ್ಟಬೇ
ಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಇತರರಿಂದ ಮರ್ಯಾದೆ ಹೊಂದಬೇಕಾಗಿ
ನಿಮ್ಮ ಉಡುಪು ಸರಳವಾಗಿಯೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿಯೂ ನಿಮ
ವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಉಡುಪು ಮೈ ಬೆವರಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಗ
ಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಕಲ್ಮಷದಿಂದ ಕೊಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಳೆ ಬ
ದಿನ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯವ
ನೀವು ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಯಾವ ಕಾಲ
ಎಂತೆಂತಹ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಬೇಕೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ಚಳಿಗ
ದಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣೆ ಬಟ್ಟೆ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲ
ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ತೊಡಬೇಕು.

ಕೆಲವರು ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟರೆ ಬೇಗ ಕೊಳೆಯಾಗುತ್ತವೆ
ಕೊಳೆ ಕಾಣದಂತಹ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡುತ್ತಾರೆ. ಗಟ್ಟಿ ಬಣ್ಣದ ಬ
ತೊಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಂದು ಬರದಿದ್ದರೂ ಕೊಳೆ ಕಾಣ
ದೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಬಾರದು. ಕೊಳೆ ಕ
ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಶುಚಿಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತ

ಕೊಳೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಾಬೂನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿಟ್ಟ
ಒಗೆದರೆ ಕೊಳೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಾಬೂನು ನೀ
ಬಟ್ಟೆ ತೋಯಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಕಸಗಿ ಒಳ್ಳೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜಾಲಿಸಿದರೆ ಚನ

ಶುಚಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ ಕುದಿಸಿದರೆ ಅದು ಗಟ್ಟಿ ಬಣ್ಣವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಸಾಬೂನು ತೋಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಮೇಲು. ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಗೆದು ಜಾಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆ ನೀಲಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಜಾಲಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆ ಬಿಳುಪು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀಲಿ ಪುಡಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಕಿದರೆ ಬಟ್ಟೆಗೆ ನೀಲಿಬಣ್ಣ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಬಟ್ಟೆ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುಚಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಸಾಬೂನು ಅದರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕೊಳೆಬಿಡುವದಿಲ್ಲ.

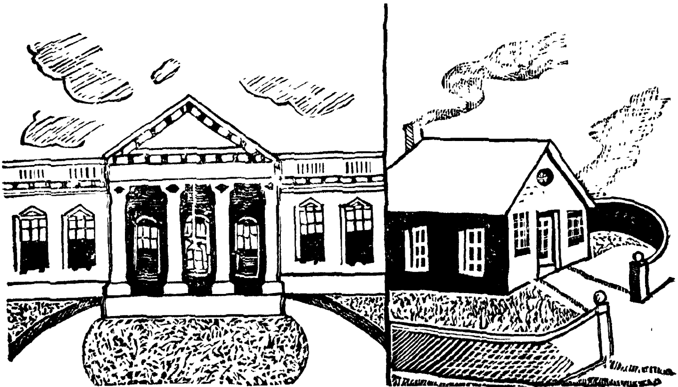
ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದೂ ಒಂದು ಕಲೆ. ಮೈಮೇಲೆ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷಣ ಬರುತ್ತದೆಂಬುದು ತಪ್ಪು. ಒಂದು ದೇಶದ ವಾತಾವರಣ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯ ಇವಕ್ಕನುಕೂಲವಾದ ಉಡುಪು ಧರಿಸಬೇಕು. ಉಡುಪು ಸರಳವಾಗಿಯೂ, ಶುಚಿಯಾಗಿಯೂ, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಗಾಂಧೀ ಯುಗದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಉಡುಪಿಗೊಂದು ಸರಳತೆ, ಪರಿಶುದ್ಧತೆ, ಶಿಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಗಾಂಭೀರ್ಯ ಬಂತು. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಡುಪು ಧರಿಸಬೇಕು.

ಎಲ್ಲ ಅನುಕೂಲವಿದ್ದರೂ ವಾಸಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ಮನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹುಮಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸಲು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ಮನೆ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಗ್ರಾಮ

ಗೃಹ

ಗಳಲ್ಲಂತು ಜನರು ಸುಭದ್ರವಾದ, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ, ಅನುಕೂಲವಾದ ಮನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅಪರೂಪ. ಪಟ್ಟಣ ನಗರಗಳಲ್ಲೂ ಈಗ ವಸತಿಯೊದಗಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಠಿಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಿಡಿಸಲು ಜನ ಮತ್ತು ಸರಕಾರ ಒಂದಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಪಡಬೇಕು. ಗ್ರಾಮರಚನೆ ಮತ್ತು ನಗರ ರಚನೆಯ ಯೋಜನೆಯೊಂದನ್ನು ತಯಾರುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈ ವಸತಿ ಅಭಾವ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಇರಲಿ.

ಈಗ ನೀವು ವಾಸಮಾಡುವ ವಸತಿಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಗಾಳಿ ಬರಲೂ ಬಂದ ಗಾಳಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲೂ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಕಿಟಿಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳಿರಬೇಕು. ನೆಲ ಒದ್ದೆಯಾಗದಂತೆ ಭೂಮಿಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಮನೆಗಳ ನೆಲ ಎತ್ತರ ವಾಗಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನಿಡಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳ ಏರ್ಪ ಡಿಸಬೇಕು. ಅಡಿಗೆ ಮನೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನದ ಮನೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇದ್ದು ಅವುಗಳ ಹೊಗೆ ಮನೆಯೆಲ್ಲ ತುಂಬದೆ ನೇರ ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಹೋಗು ವಂತೆ ಹೊಗೆ ಕೊಳವೆಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಮನೆಗಳಿಗೆ ಜಗಲಿಗಳಿರು ವುದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲ. ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಸಂಸಾರವೂ ದನಕರುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗಿಬರುವುದರಿಂದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗಳು ವಾಸದ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲೂ ಹಾಲಿನ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಹಸುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ಸ್ಥಳವಿದ್ದೇ ಮನೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕು. ತೊಟ್ಟಿ ಮನೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆದಿಯಿಂದಲೂ ಬಂದ ರಚನೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಟ್ಟಿ ಮನೆಗಳು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ನಗರಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ಗ್ರಾಮಗಳ ಲ್ಲಾಗಲಿ ಆಯಾಯ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದಂತೆ ತೊಟ್ಟಿ ಮನೆಗಳ



ಮಾದರಿ ಮನೆಗಳು

ರ್ನಾಣದಿಂದ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಗಾಳಿ, ಬಿಸಿಲು, ಬೆಳಕು ಬಂದು ರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ವಾಸಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ನಗರಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಗೂ ಂದೊಂದು ಕೈತೋಟವಿರಬೇಕು ; ಕಾಂಪೌಂಡಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ ಸಿಗುವುದರ ಅನು ೂಲದ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಹೂವು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆದು ೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮನೆಯ ನೀರು ಬೀದಿಯ ಚರಂಡಿಗೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿದು ೋಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಹೊರಗಡೆ ಚರಂಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲದೆ ೂರಹೊರಗೆ ಹರಿದುಹೋಗುವಂತಿರಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣ ಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆಯಾಯ ಪೌರಸಭೆಗಳು ಕೈಗೊಂಡು ನಿರ್ವ ಸುತ್ತವೆ. ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳು ಈ ಕೆಲಸ ನಡೆಸಬೇಕಾ ದೆ. ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯಿತಿಯೊಡನೆ ಜನರೂ ಸಹಕರಿಸಿ ಊರಿನ ಚ್ಚುಕಟ್ಟನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಮನೆ ನೀರು, ಮಳೆ ನೀರು ಸರಾಗ ಾಗಿ ಹರಿದುಹೋಗಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲೂ ಚರಂಡಿಗಳಿರ ೇಕು. ಹಾಗೆ ಚರಂಡಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅನಾನುಕೂಲವಿಲ್ಲದ ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಗೂ ಒಂದೊಂದು ಇಂಗು ಗುಳಿ ರಬೇಕು. ಇಂಗು ಗುಳಿ ಎಂದರೆ ಐದಾರು ಅಡಿ ಆಳದ ಗುಂಡಿ ತೋಡಿ ದರಲ್ಲಿ ಹರಳುಗಲ್ಲು, ಇಟ್ಟಿಗೆ ಚೂರು, ಇದ್ದಿಲು ತುಂಬಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ುನೆ ನೀರು ಆ ಗುಂಡಿಗೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳು ವುದರ ಜೊತಗೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ನೆರೆಮನೆಗಳು, ಬೀದಿ ಅಶುಚಿಯಾಗದಂತೆ ೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ನೆರೆ ನೋಡಿ ಬಾಳು' ಎಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನೆರೆಯವನಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿ ಕೊಂಡು ಬಾಳಬೇಕು. 'ತನ್ನ ಹಿತ ಊರ ಹಿತದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ' ಎಂಬು ದನ್ನು ಮನಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಊರ ಹಿತ ಮೊದಲು ಆಮೇಲೆ ತನ್ನ ಹಿತವೆಂದು ವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ವಿಷಯಕ್ಕೀಗ ಬರೋಣ. ಇದು ತುಂಬ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕಿಂಚಿತು ತಪ್ಪಿದರೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ನೀವು ಬದುಕಬೇಕಾದರೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ, ದೃಢಕಾಯರಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕಾದರೆ.

ಆಹಾರ



ಆಹಾರ

ನೀವೇನು ಉಣಬೇಕು? ಏನು ಕುಡಿಯಬೇಕು? ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೀನೇಕೆ ಊಟಮಾಡುತ್ತೀಯೆ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿಯುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕೆ, ಎಂದು ಬಿಡುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಏಕೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು

ಆಹಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ? ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಒಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈಗ ಮನುಷ್ಯ ಪಡುತ್ತಿರುವ ಹೊಡಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು!

ಅದಕ್ಕೇ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಹಸಿವೆ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವದು. ಮನುಷ್ಯ ತಾನು ಪಡುವ ಪಾಡಿಗೆ ಹಸಿವೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದುಕೊಂಡಾಗ ಉತ್ತಮ ಜೀವಿಗಳೆಂದುಕೊಂಡು ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಹಸಿವೆಯಿಲ್ಲವೆಂದುಕೊಂಡ.

ದೇಹ ತುಂಬ ವಿಚಿತ್ರವಾದುದು. ನೀವು ಏನು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೊ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಸಾಮಾನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಅಂತಹ ಮನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ, ಹಾಗೆ. ಕಲ್ಲುಗಾರೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಕಲ್ಲು ಕಟ್ಟಡ. ಇಟ್ಟಿಗೆ ಗಾರೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಇಟ್ಟಿಗೆ ಕಟ್ಟಡ. ಮಣ್ಣಿನಿಂದಾದದ್ದು ಮಣ್ಣಿನ ಕಟ್ಟಡ. ಎಂತೆಂತಹ ಸಾಮಾನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಂತಂತಹ ಕಟ್ಟಡ. ನಮ್ಮ ದೇಹವೂ ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಎಂತೆಂತಹ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ.

ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲಗೊಟ್ಟು, ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿ ಅಥವ ಸವೆದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿ ದೇಹ ಹದ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಸಾರಜನಕ ಸಂಬಂಧವಾದ ಆಹಾರ, ಕೊಬ್ಬು, ಲೋಹಲವಣ, ಪಿಷ್ಟ, ಶರ್ಕರ ಇವು ಅಗತ್ಯ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಈ ಆಹಾರಾಂಶಗಳಿರುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸಸಾರ ಜನಕ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸದಲ್ಲೂ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ, ಉದ್ದು ಮೊದ

ಲಾದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಬಂಧವಾದ ಕೊಬ್ಬು, ಸಸ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ಕೊಬ್ಬು ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ಮಾಂಸ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಮೀನೆಣ್ಣೆ ಇವು ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಬಂಧವಾದ ಕೊಬ್ಬುಗಳು. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆ ಮೊದಲಾದವು ಸಸ್ಯಸಂಬಂಧವಾದ ಕೊಬ್ಬು. ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ, ಜೋಳ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು. ಹಣ್ಣು, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು. ಲೋಹಲವಣಗಳು ಸಾಧಾರಣ ಉಪ್ಪು, ಹಾಲು, ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಿಂದ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದುದು ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯಾಂಶವಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅನ್ನ ಸತ್ವಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು. ಅನ್ನಸತ್ವಗಳು ಬಹಳ ವಿಧ. ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆ ಅನ್ನಸತ್ವ ಯಾವ ಭಾಗ ಎಂದು ಹೇಳ ಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರವಸ್ತುವಿ ನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಅನ್ನಸತ್ವಗಳಿವೆ ಯೆಂಬುದನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯನಾದುವು ಎ. ಬಿ. ಸಿ. ಡಿ. ಅನ್ನಸತ್ವ.

ಎ ಅನ್ನಸತ್ವ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು, ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು ಈ ಅಂಗಗಳ ಪೋಷಣೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆ ಚರ್ಮದ ರೋಗ ಇವಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಎ' ಅನ್ನಸತ್ವದ ಅಭಾವವೇ ಕಾರಣ.

ಬಿ ಅನ್ನಸತ್ವ : ಹೃದಯ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಈ ಅನ್ನ ಸತ್ವ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿ ಗೆಗೂ ನಾಲಿಗೆ, ಕರುಳು ಇವುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲೂ ಅನುಕೂಲ ವಾದುದು.

ಸಿ ಅನ್ನಸತ್ವ : ಇದು ಹಲ್ಲು, ಒಸಡು, ಇವಕ್ಕೆ ಪೋಷಕವಾಗಲು ಅನುಕೂಲ. ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು 'ಸಿ' ಅನ್ನ ಸತ್ವ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಡಿ ಅನ್ನಸತ್ವ : ಇದು ಎಲುಬನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲು ಬಹಳ

ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಹಲ್ಲು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಗಳು ಈ ಅನ್ನಸತ್ವ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಾವಿದೇನನ್ನೂ ಲಕ್ಷ್ಯಮಾಡದೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ! ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದು ನರಳುತ್ತೇವೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಸಾವೂ ಸಿದ್ಧ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನರಪೇತಲ ನಾರಾಯಣರಾಗಿ ನಿಶ್ಶಕ್ತರಾಗಿ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕರಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಸರಿಯಾದ ಬದುಕಲ್ಲ. ಬದುಕಿದರೆ ವೀರನಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಲು ಹದವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರೂ ದೃಢಕಾಯರೂ ಆಗಿರಬೇಕಾದರೆ ದೇಹ ಪೋಷಕ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವಾದ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರಾಂಶ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನೂ ಈ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ನಮಗೆ ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಾವು ಯಾವ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬದನ್ನೂ ವಿಚಾರಮಾಡೋಣ.

ಮೆದುಳು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮೊದಲಾದ ಅಂಗಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಮಾಡಿ ಬೇಸತ್ತಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಶಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿ ಸಸಾರಜನಕ ಬೇಕು.

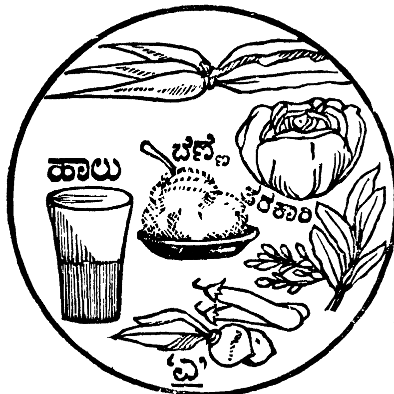
ಕೊಬ್ಬು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಒಣಕಲಾಗದಂತೆ ದುಂಡಾಗಿ, ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಅವಶ್ಯಕ. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜಿಡ್ಡು ಉಂಟುಮಾಡಿ ದೇಹವ್ಯಾಪಾರ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತಾಗಲು ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಖೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಕೊಬ್ಬು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಲೋಹಲವಣಗಳು ಎಲುಬು, ನರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ, ಪೋಷಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಇವುಗಳದು.

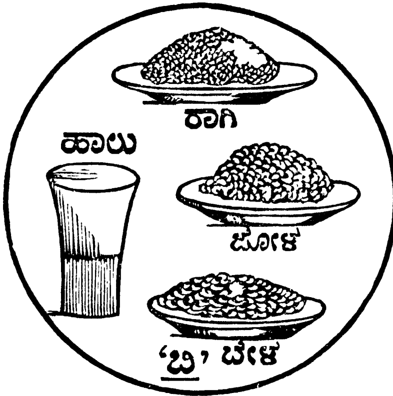
ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಸಿಗುವುದು ೧. ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ೨. ಕಾಯಿಪಲ್ಯ

ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ೩. ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ೪. ಮಾಂಸ ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ.

ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು: ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಮೊದಲಾದುವು ಒಂದು ವಿಧ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಸಾರ ಜನಕ ಕಡಿಮೆ. ಲವಣಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಲ್ಲ. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಲವಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಸಾರ ಜನಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ; ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಕೊಂಚ ಭಾಗ ಇದೆ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಅನ್ನಸತ್ವವಿದೆ. ಮಿಲ್ಲು ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಸತ್ವವಿಲ್ಲ. ತೌಡು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಬರಿ ಪಿಷ್ಟಪದಾರ್ಥ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕೈಲಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಥವಾ ಕೊಟ್ಟಣದ ಅಕ್ಕಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆನ್ನುವುದು. ಮಿಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬೀಸಿದ ರಾಗಿ ಗೋಧಿ ಇವುಗಳ ಪಾಡೂ ಅಷ್ಟೆ. ಇನ್ನು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಅನ್ನಸತ್ವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದೆ. ಸೋಯಾಬೀನಲ್ಲಿ ಸಸಾರ ಜನಕ, ಮಾಂಸ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ. ಒಂದು ಪೌಂಡ್ ಸೋಯಾಬೀನಲ್ಲಿ ಎರಡೂವರೆ ಪೌಂಡ್ ಮಾಂಸ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕ ಇದೆಯಂತೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಅನ್ನಸತ್ವ 'ಎ' ಕೂಡ ಇದೆಯಂತೆ.



'ಎ' ಅನ್ನ ಸತ್ವ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣು, ಚರ್ಮ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಇವುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನ್ನ ಸತ್ವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಮೆಯಾದರೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕಣ್ಣು ಬೇನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇರುಳು ಕುರುಡು ಬರುವುದುಂಟು. ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗಿ ಹಾವಿನ ಪೊರೆಯಂತಾಗುತ್ತದೆ.



'ಬಿ' ಅನ್ನಸತ್ವದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಅನಸತ್ವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು ಸಮನಾಗಿ ಒದಗುವಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು, ನಾಲಗೆ ಕರುಳಿನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ವಾಗಿ ಬೇಕಾದುದು. ಈ ಅನ್ನ ಸತ್ವ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಒದಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ 'ಬೆರಿ ಬೆರಿ' ಎಂಬ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ನಿಂತು ಕಾಲು ಕೃಷವಾಗಿ ಹೋಗುವುದುಂಟು.

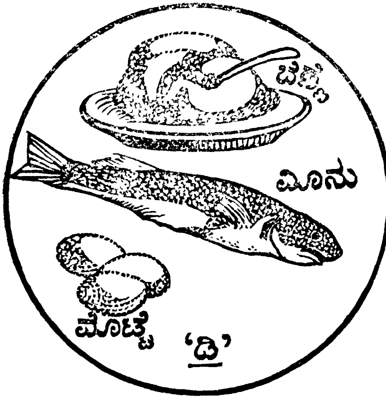
ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಮಿಶ್ರಧಾನ್ಯ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸಾರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದು ಅಥವಾ ಬೇಳೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕಿಚಡಿ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೆ. ಧಾನ್ಯ, ಅದರಲ್ಲೂ ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯ ಗಳನ್ನು ನೆನಸಿ, ನೀರಾಡದಂತೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟು ಮೊಳಕೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಉಪ ಯೋಗಿಸಿದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯ ಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಆ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಅನ್ನಸತ್ವವೂ ಹೇರಳ ವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



'ಸಿ' ಅನ್ನ ಸತ್ವ ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾದುದು. ಇದು ಹಲ್ಲು, ವಸಡು ಮತ್ತು ಚರ್ಮಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಅನ್ನಸತ್ವ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಒದ ಗದೆ ಹೋದರೆ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲು ಬಾತುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು.

ಜೊತೆಗೆ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 'ಎ'.ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಅನ್ನಸತ್ವವಿದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ತುಂಬ ಇದೆ. ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಲೋಹಲವಣಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನಾರು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ಪದಾರ್ಥ. ಕಿತ್ತಲೆಹಣ್ಣು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಸೇರಿದ ಜೊತೆ ಆಹಾರವು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಗುಣವೂ ಇದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಅನ್ನಸತ್ವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವೂ ಇದೆ.

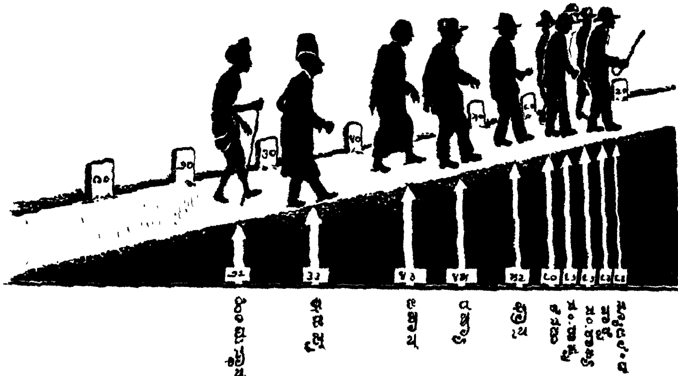


'ಡಿ' ಅನ್ನಸತ್ವ ಮೂಳೆಗಳು ಬಲವಾಗಿರಲು ಕಾರಣ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ ತುಂಬ ಆಗತ್ಯ. ಈ ಅನ್ನ ಸತ್ವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಒದಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ. ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮೂಳೆ ರೋಗಬಂದು ಹೆಳವುತನ ಬರುವುದುಂಟು. ಈ ಅನ್ನಸತ್ವ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸೂರ್ಯಕಿರಣವೂ ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೂರ್ಯಕಿರಣ 'ಡಿ' ಅನ್ನಸತ್ವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಯೇ ಸೇರಬೇಕು. ಧಾನ್ಯಗಳು ಕೆಲವಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸಾಲದು. ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ

ದಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹಾಲು ಮಕ್ಕಳಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ ಕೊಬ್ಬು ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ ಜೊತೆಗೆ ಎ, ಬಿ, ಸಿ, ಡಿ ಅನ್ನಸತ್ವಗಳು, ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ ಮೊದಲಾದ ಲೋಹ ಲವಣಗಳಿವೆ. ಆದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹಾಲು ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಾಗಬಲ್ಲದು. ಅದರಿಂದ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳೆಲ್ಲ ಸಿಕ್ಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಲು ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಸೇರಿರಲೇ ಬೇಕು. ಹಾಲನ್ನು ನಾನಾರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹಾಲನ್ನು ಹೆಪ್ಪು ಗಟ್ಟಿಸಿ ಮೊಸರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯ ಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಕಾಸಿದರೆ ತುಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಸರನ್ನು ನೀರು ಬೆರಸಿ ಕಡೆಯುವುದರಿಂದ ಆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಉಷ್ಣದೇಶದ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಯಾರನ್ನಾದರು ಹರಸಬೇಕಾದರೆ ನೂರು ವರ್ಷ ಬದುಕು ಎನ್ನುವುದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೂಢಿ ಇದೆ. ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಜನ ಹಾಗಿದ್ದರೋ ಏನೋ ಈಗಂತು ಹಾಗಿಲ್ಲ ಈಗ ನಮ್ಮ ಜನರ ಆಯುಸ್ಸು ಸರಾಸರಿ ೨೩ ವರ್ಷ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಮೆ. ಮುಂದಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಯಾವಯಾವ ದೇಶದ ಮನುಷ್ಯ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ವರುಷ ಬದುಕುತ್ತಾನೆಂಬುದನ್ನು. ಅದೇಕೆ ಗೊತ್ತೆ ? ಆ ದೇಶದ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಾಲು ಬೆಣ್ಣೆ ಮೊಸರು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ೩೦ ಜನಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಬೆಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲ. ಅನೇಕರು ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೂ ಕೂಡ ಕಾಣರು. ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿ ನೋಡಿ ಯಾರಾರು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು :



ಸ್ವೀಡನ್ನಲ್ಲಿ	ತಲಾ	೬೧	ಔನ್ಸು
ಕೆನಡಾದಲ್ಲಿ	,,	೫೮	,,
ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ	,,	೫೬	,,
ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯದಲ್ಲಿ	,,	೪೫	,,
ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ	,,	೪೫	,,
ನಾರ್ವೆಡೆನ್ಮಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ	,,	೪೩	,,
ಅಮೆರಿಕಾ	,,	೩೬	,,
ಜರ್ಮನಿ	,,	೩೫	,,
ಫ್ರಾನ್ಸ್	,,	೩೦	,,
ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನ	,,	೫	,,

ಹಿಂದೆ ಹಾಲು ಬೆಣ್ಣೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿದ್ದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಮಗೀಪಾಡು. ಜನರು ಇಷ್ಟು ಕಡಮೆ ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ದೇಶ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ.

ಗೋಪೂಜೆ ಮಾಡುವ ನಮ್ಮ ಜನಕ್ಕೆ ದನಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಕಲು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕರೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಲೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಜನಾಂಗ ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ನಿಸ್ತೇಜವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು, ಜೇನು, ಕಬ್ಬು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿತ್ತಂತೆ. ಅದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನರನ್ನು ನಮ್ಮ ಪುರಾ

ಣಗಳು ವೀರ್ಯವಂತರು, ದೃಢಕಾಯರು, ಆಜಾನುಬಾಹುಗಳೆಂದು ವರ್ಣಿಸಿವೆ.

ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕವೂ ಇದೆ, ಕೊಬ್ಬೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಎ, ಡಿ. ಅನ್ನಸತ್ವದ ಜೊತೆಗೆ ರಂಜಕಲೋಹವೂ ಇದೆ. ಕೆಲವು ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 'ಎ' ಅನ್ನಸತ್ವ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲದವರು ಕೊಬ್ಬಿಗಾಗಿ ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ನಾವು ಯಾವುದೋ ಒಂದನ್ನು ತಿಂದು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದಾಯಿತು. ಅಹುದು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಿಶ್ರಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳೆಲ್ಲ ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದೆ ಸಿಕ್ಕಿದಂತೆ ಆಹಾರ ನುಂಗಿದರೆ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗ ಬೆಳೆದು ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗ ಕೃಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾಯಿತು. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬುದೂ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಾಂಶಗಳೂ ಎಲ್ಲ ಅನ್ನಸತ್ವ

ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಗಳೂ ಕೂಡಿರುವಂತಹ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆಗ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ, ದೃಢಕಾಯರಾಗಿ ಬಾಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವುದು ಯಾವುದು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು?

ಇದನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತೂಕ ಮಾಡಿ ಇಷ್ಟು ಪೌಂಡು ಆಹಾರವೆಂದು ತಿಂದರೆ ಸಾಲದು. ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬುವಷ್ಟು ಬರೀ ಅನ್ನವನ್ನೋ ಬರೀ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನೊ, ಬರೀ ತರಕಾರಿಯನ್ನೋ ತಿಂದುಬಿಟ್ಟರೂ ಸಾಲದು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಾವು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಅಳತೆಗೆ 'ಕ್ಯಾಲರಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಿಂತಹ ಪದಾರ್ಥ ಇಷ್ಟಿಷ್ಟು 'ಕ್ಯಾಲರಿ' ಇದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬನು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಢಕಾಯ

ನಾಗಿ ಬದುಕಲು ಎಷ್ಟು ‘ ಕ್ಯಾಲರಿ ’ ಆಹಾರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನೂ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಅವನು ತೂಗುವ ತೂಕದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪೌಂಡಿಗೆ ೩೦ ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ೭೦ ಪೌಂಡು ತೂಗುವ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನಿಗೆ ೨೧೦೦ ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಹಾರಬೇಕು. ಅಂದಾಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಸಮಬೇಕು ಎಂದಂ ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ದೇಹಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರೈತ ಮತ್ತಿತರ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ಚಳಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲರಿ, ಆಹಾರಬೇಕು. ದೇಹಶ್ರಮವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸಮಾಡುವವ ರಿಗೆ ಇತರರಿಗೆ ಕಡಿಮೆಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಳತೆಯ, ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸರಾಸರಿ ೨೮೦೦ ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಹಾರಬೇಕು. ಆದರೆ ಈಗ ನಮ್ಮ ದೇಶ ದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥದ ಲೆಕ್ಕದಂತೆ ಸಿಗುತ್ತಿರು ವುದು ಸುಮಾರು ೨೦೦೦ ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಹಾರ ಮಾತ್ರ. ಅದರಿಂದಲೇ ಭಾರತೀಯರು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ಇಲ್ಲದವರಾಗಿರುವುದು. ನಮಗೆ ಸಾಕಾ ಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ದುಡಿಯಬೇಕು.

೭೦ ಪೌಂಡು ತೂಗುವ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರ ತಿನ್ನ ಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದೆ.

೧		೨	
ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ	ಕ್ಯಾಲರಿ	ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಕ್ಯಾಲರಿ
೧ ಕಪ್ಪು ಹಾಲು	೧೭೦	೨ ಚಪಾತಿ	೧೨೦
೨ ಚೂರು ರೊಟ್ಟಿ	೧೦೦	೮ ಔನ್ಸ್ ಅನ್ನ	೧೨೦
೩ ಔನ್ಸ್ ತರಕಾರಿ		೧ ಬಾಳೇಹಣ್ಣು	
ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಮೊಟ್ಟೆ	೪೦	ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಲೇ ಹಣ್ಣು	೧೦೦
೧ ಔನ್ಸ್ ಬೆಣ್ಣೆ	೧೦೦	೪ ಔನ್ಸ್ ತರಕಾರಿ	

೧ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ೧೦೦

ಒಟ್ಟು ೪೪೦

ಅಥವಾ ೩ ಔನ್ಸ್ ಮಾಂಸ ೮೦
೧ ಔನ್ಸ್ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ೫೦
೧ ಔನ್ಸ್ ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪ-ಎಣ್ಣೆ ೧೦೦
೧ ಬಟ್ಟಲು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಹಾಲು ೧೦೦

ಒಟ್ಟು ೬೭೦

೩

ಸಂಜೆ ಉಪಹಾರ : ಕ್ಯಾಲರಿ.
೧೦೦

ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ
ಒಟ್ಟು ೧೮೮೦

೪

ರಾತ್ರಿ ಊಟ : ಕ್ಯಾಲರಿ.
೨ ಚಪಾತಿ ೧೨೦
೮ ಔನ್ಸ್ ಅನ್ನ ೧೨೦
೪ ಔನ್ಸ್ ತರಕಾರಿ— ೮೦
೩ ಔನ್ಸ್ ಮೀನು ಅಥವಾ ಮಾಂಸ
೧ ಔನ್ಸ್ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ೫೦
೧ ಔನ್ಸ್ ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪ-ಎಣ್ಣೆ ೧೦೦
೧ ಬಟ್ಟಲು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಹಾಲು ೧೦೦
೧ ಹಣ್ಣು ೧೦೦

ಒಟ್ಟು ೬೭೦

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಬ್ಬನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವುದು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಸೇರಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು :

	ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಔನ್ಸ್	ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಔನ್ಸ್
ಧಾನ್ಯ ; ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ	೨೦-೦	೨೦-೦
ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯ	೩-೦	೩-೦
ತರಕಾರಿ	೧೨-೦	೮-೦
ಹಣ್ಣು	೨-೦	೨-೦
ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ	೨-೦	೨-೦
ಹಾಲು	೮-೦	೮-೦
ಸಕ್ಕರೆ	೨-೦	೨-೦
ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ		೪-೦
	೪೯-೦	೪೯-೦

ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸುಲಭವಾದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವೆಂದರೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಖರ್ಚಾಗುವ ಹಣವನ್ನು ಹಂಚಿ ವೆಚ್ಚಮಾಡುವುದು. ಆ ಹಣವನ್ನು ಐದುಭಾಗ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ

ಎರಡನೆ ,, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣಿಗೆ

ಮೂರನೆ ,, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ

ನಾಲ್ಕನೆ ,, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ, ತರಕಾರಿ, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆಗೆ

ಐದನೆ ,, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತಿತರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ.

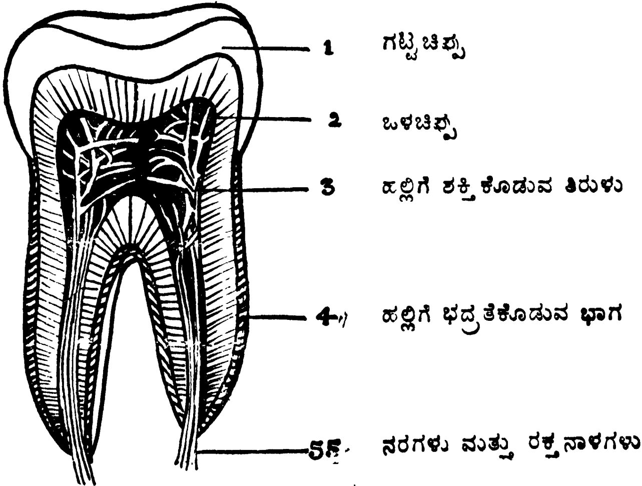
ಇದರಿಂದ ನಾವು ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಅದೇನೆಂದರೆ, ನಾವು ಎಂಥ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೋ ಅಂಥ ಮನುಷ್ಯರಾಗುತ್ತೇವೆಂದು. ಒಳ್ಳೇ ಆಹಾರ ತಿಂದವನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ದುಡಿಯಬಲ್ಲ; ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಜಾಣತನ ಉಪಯೋಗಿಸಬಲ್ಲ. ಇಲ್ಲದವನು ದುಡಿಯಲಾರ; ಅದರಿಂದ ಅವನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆ.

ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಗಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿದುದನ್ನೆಲ್ಲ ಇತಿಮಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ ತಿಂದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ ಅದರಿಂದ ದೇಹ ಕಾಯಿಲೆಗೀಡಾಗುವುದೇ ಸರಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಾರದು, ಖಾರ ಮಿತಿ ಮೀರಬಾರದು, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ನಾಲಗೆಗೆ ಎಷ್ಟು ರುಚಿಯೋ ಅಷ್ಟೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿ.

ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಮೈಗೂಡಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ನೀವು ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ಪುಡಿಪುಡಿಮಾಡಿ ಜೊಲ್ಲು ರಸದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಜೀರ್ಣ ಕೆಲಸ ಸರಾಗವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ನುಂಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೊಂದು ಅಂದ ಕೊಟ್ಟು ಜನರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ನಿಮಗೆ ತುಂಬ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು ಹಲ್ಲುಪಂಕ್ತಿ.

ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮುಖಕ್ಕೆ



ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲಿರುವರೀತಿ

ಅಂದ ತರುವುದಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ಅರ್ಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಾವು ಎಷ್ಟುಸಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೋ ಅಷ್ಟು ಸಾರಿಯೂ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೊನೇಪಕ್ಷ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೆ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ, ನಾಲಗೆ



ಹಲ್ಲುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೊಂದು ಅಂದಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಯನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಶುಚಿಮಾಡಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆ ಹಲ್ಲುಪುಡಿ, ಅಥವಾ ಹಲ್ಲುಪೇಸ್ಟನ್ನು ಬ್ರಸ್‌ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಅಥವಾ ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಯ ತುದಿಯನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ಬ್ರಸ್ಸಿನಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಜ್ಜಿ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ

ಳಿಸಿ ಶುಚಿಮಾಡಬೇಕು. ಹಲ್ಲು ಶುಚಿ ಮಾಡಲು ಅಡಿಗೆಗೆ ಉಪ
ಯೋಗಿಸುವ ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಯೂ ಅನುಕೂಲವಾದುದು.

ಅತಿ ಕಟುವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಗಿದರೆ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರು ಅದುರಿ
ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿ ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ಅತಿ ತಂಡಿ
ಸಾಮಾನು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸೋಕಿದರೂ ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಒಂದು
ಹಲ್ಲು ಕೆಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಕೆಡು
ತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಬೇನೆ ಬಂದೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರಿಗೆ
ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೊಂದಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಹೋದರೆ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ
ಸೇರಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟು ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೆಡಲು ಕಾರಣವಾಗು
ತ್ತದೆ; ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಹಲ್ಲುಬೇನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
ಬಾಯಿ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆಗೂಡಿ ಜನರು ಅಸಹ್ಯಪಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹತ್ತಿರ
ಕೂರದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು
ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ದೇಹ ಈಡಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದರಿಂದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ
ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು
ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ರೀತಿನೀತಿಯನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಕೆಡದಂತೆ ಮತ್ತೆ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅದು ನಿಮ್ಮ
ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲವರು ಅನೇಕ ದುರಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ದೇಹ
ವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕುಡಿತ.
ಹೆಂಡ, ಸಾರಾಯಿ ಕುಡಿದು ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಮನೆ ಹಾಳುಮಾಡಿ
ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖವಿಲ್ಲದೆ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.
ಹೆಂಡ, ಸಾರಾಯಿ, ಬ್ರಾಂದಿ ಮೊದಲಾದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮಿದು
ಳನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ನರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ; ಹೃದ
ಯದ ಬಲವನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದ
ಯದ ಆಟ ನಿಂತು ಮೃತ್ಯು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮೊದಲಾದವೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಗಳಷ್ಟಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೇಡುತರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ದುರಭ್ಯಾಸವೇ. ಇವುಗಳು ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ನಶ್ಯ ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗವೂ ದುರಭ್ಯಾಸವೇ. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಾನಿ. ನಶ್ಯ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಶ್ವಾಸ ಾಡಲು ಅಡ್ಡಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಬಹುಮಂದಿ ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೇಗೊ ಒಮ್ಮೆ ಈ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಆ ಮೇಲೆ ಬಿಡಲಾರದೆ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಒದ್ದಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಬಲಿಬೀಳದೆ ದೂರವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನೆಟ್ಟಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಶುಚಿಯಾದ ಆಹಾರ ಉಣಬೇಕು, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬೇಕು. ಇದೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಶ್ರೀಮಂತರಾದರೆ ಮಾತ್ರ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ, ಬಂಗಲೆ ಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಅಂದವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ನಾವು

ವೈಭವದಿಂದ ಬದುಕಲು ಹಣ ಹೆಗ್ಗಳವಾಗಿ ಬೇಕು ನಿಜ. ಆದರೆ ಇದ್ದದ್ದರಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿರಲು ನೀತಿವಂತರಾಗಲು ಹಣದ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶ್ರಮ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅದು ಅಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲವೆಂದು ಕಂಡರೂ ನಿಜವಾಗಿ ಮನೆ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಉಡುಪಿಗಿಂತ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ವಾದುದು.

ಅದು ನಾವು ಒಳ್ಳೆ ನಡತೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕು. ಎಂಬುದು

ನಮ್ಮಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯವಾಗುವಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯಬೇಕು. ಯಾರಿಗೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಆಡಬಾರದು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ಬೆಳಸಬಾರದು. ಕೋಪಿಯಾಗಿರಬಾರದು.

ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಪರೋಪಕಾರಿಯಾಗಿ ದೇಶಭಕ್ತನಾಗಿ, ಬಾಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಆಗುವ ಅನ್ಯಾಯ ಅಸತ್ಯವನ್ನು ಸಹಿಸದೆ ಎದುರಿಸಿ ತಿದ್ದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ನಾವು ನಡೆದರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ನಡತೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ? ಪೂರ್ಣ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತವೆ; ನಿಮ್ಮ ಮೈ ನಡುಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆ? ಕೋಪ ನಿಮ್ಮ ನರಗಳು ಜಜ್ಜರಿತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದ ವಿಕಾರ ನರಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ. ನರಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದರೆ ದೇಹವ್ಯಾಪಾರ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ; ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ನಡತೆ ನೀತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅತಿ ಆಸೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿ,ಬರೀ ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಹಿಡಿತ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೋಪಿಷ್ಟರಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಕೆರಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅಸೂಯಾಪರರಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಈ ಪರಿಣಾಮಗಳು ನರಗಳ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅದು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗೊಳಗುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ನಾವು ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡುವಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಸಮನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಸತ್ಯಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು; ಯಾರಿಗೂ ಕೇಡೆಣಿಸಬಾರದು; ಹಿಂಸೆ ಬಗೆಯಬಾರದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಕರಣದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಿವರಣೆ

ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೇನು:

ದೇಹದ ಅಂಗಗಳೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ, ಸಮನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವೆನ್ನಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವನ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹ ಮನಸ್ಸೆರಡೂ ಹರ್ಷದಿಂದಿರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ.

ಶುದ್ಧಗಾಳಿ, ರುಚಿಯಾದ ನೀರು, ಶುಚಿಯಾದ ಮತ್ತು ಸಮನಾದ ಆಹಾರ, ಬಿಸಿಲು, ಬೆಳಕು, ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಬೀಳುವ ವಾಸಸ್ಥಳ, ಸರಳವೂ ಮಡಿಯೂ ಆದ ಉಡುಪು, ಶರೀರ ಶ್ರಮ, ಇವು ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುತ್ತವೆ.

ಕೆಟ್ಟಮಾತಾಡದಿರುವುದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಸಹಿಸದಿರುವುದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು, ಕೆಟ್ಟಯೋಚನೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಕೋಪ, ಅಸೂಯೆ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯ, ಹಿಂಸೆ, ಅಸತ್ಯ ಇವುಗಳಿಂದ ದೂರಾಗಿರುವುದು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುತ್ತವೆ.

ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಎರಡರ ಆರೋಗ್ಯವಿದ್ದರೆ ಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದಂತೆ.

ಶುದ್ಧಗಾಳಿ:

ಶುದ್ಧವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ, ಶೇಕಡ ೨೦ ಭಾಗ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಶೇಕಡ ೭೮ ಸಾರಜನಕ ಶೇಕಡ .೦೪ ಭಾಗ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಮಿಕ್ಕ ಅನಿಲಗಳು ಕೊಂಚ ಕೊಂಚ ಭಾಗ, ಹವಾಗುಣವನ್ನನುಸರಿಸಿ ನೀರಿನ ಆವಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಶುದ್ಧವಾಯುವನ್ನು ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸಿದಾಗ ಅದು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ರಕ್ತಬಿಟ್ಟ ಇಂಗಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಹೊತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸಿಸಿದಾಗ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೆ ಬಂದಗಾಳಿ ಐದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. (೧) ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. (೨) ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ (೩) ಸ್ವಲ್ಪ

ಶಾಖವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. (೪) ಕೊಂಚ ನೀರಿನ ಆವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. (೫) ದುರ್ವಾಸನೆಯ ಕೊಂಚ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕಣಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ಗಾಳಿಗೂ ನಿಶ್ವಾಸದ ಗಾಳಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

	ಉಚ್ಛ್ವಾಸ	ನಿಶ್ವಾಸ
ಆಮ್ಲಜನಕ	೨೦.೯ ಶೇಕಡ	೧೬.೫ ಶೇಕಡ
ಸಾರಜನಕ	೭೮.೯ ,,	೭೯.೦ ,,
ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ	.೦೪ ,,	೪.೫ ,,

ನಿಶ್ವಾಸಿಸಿದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಉಚ್ಛ್ವಸಿಸಿದ ಗಾಳಿಗಿಂತ ಕೊಂಚ ಶಾಖ, ಕೊಂಚ ನೀರಿನ ಆವಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ವಾಯುವು ಕೆಡುವಬಗೆ:

(೧) ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ (೨) ಬೆಂಕಿ ದೀಪ ಉರಿಯುವುದರಿಂದ (೩) ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೊಳೆಯುವುದರಿಂದ.

ವಾಯು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಬಗೆ:

(೧) ಸಸ್ಯವರ್ಗ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಹೀರಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಬಿಡುವುದರಿಂದ (೨) ವಾಯುಗಿರುವ ಚಲನಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ (೩) ಮಳೆ ಮಂಜು ಬೀಳುವುದರಿಂದ.

ನೀರು:

ಕುಡಿಯಲು, ಆಹಾರ ತಯಾರುಮಾಡಲು, ಬಟ್ಟೆ, ಮೈ, ಮನೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಡಲು ನೀರುಬೇಕು. ನೀರು ಜೀವನಾಧಾರ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂರನೆ ಎರಡು ಭಾಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿದೆ. ಶುದ್ಧ ನೀರು ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೊಳೆ ತುಂಬಿ ಮರ್ಯಾದೆ ಕೆಟ್ಟು ಬಾಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರು ಪ್ರಕೃತಿ ನಮಗಿತ್ತಿರುವ ಮಹಾ ವರ.

ಭಾವಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದುದು. ಕೆರೆ, ಕುಂಟೆ ನೀರು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ನದಿ ನೀರೂ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಜನರು ಬಳಸುವ ನೀರನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಕೆಡಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜಲಾಶಯಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ಮಾಡಬಾರದು. ಪಾತ್ರೆ, ದೇಹ, ಬಟ್ಟೆ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಜಲಾಶಯಗಳಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ನೀರು ತಂದು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ನೀರನ್ನು ಯಾವಾಗಲು ಕಾಯಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ:

ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ ಬಲವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಶರೀರ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಅಥವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ದೇಹ ದೃಢಕಾಯವಾಗಿ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಶರೀರ ಶ್ರಮ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ವಾಸಸ್ಥಳ:

ಶುದ್ಧಗಾಳಿ ಇರುವೆಡೆ, ನೆಲಜೌಗಾಗಿಲ್ಲದ ಕಡೆ, ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲು, ಬೆಳಕು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬೀಳುವ ಗೃಹಗಳು ವಾಸಿಸಲು ಯೋಗ್ಯ. ವಾಸಸ್ಥಳಗಳು ಅಚ್ಚು ಕಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿರಬೇಕು.

ಆಹಾರ:

ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲಗೊಟ್ಟು, ಅಂಗಾಂಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿ, ಸವೆದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿ ದೇಹ ಹದಕೆಡದಂತೆ ಇಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಸಾರಜನ, ಮೇದಸ್ಸು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಲೋಹಲವಣಗಳು ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ. ಅದ ರಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎ, ಬಿ, ಸಿ, ಡಿ, ಅನ್ನಸತ್ವಗಳೂ ಇರಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಶುಚಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದೇಹರಕ್ಷಣೆ

ನಾವೀಗ ದೇಹದ ರಣರಂಗಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ.

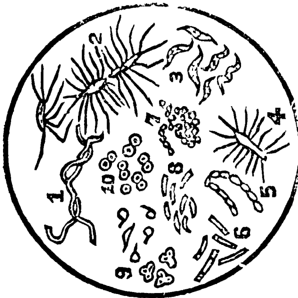
ರಣರಂಗ! ಏನು ರಣರಂಗ? ಯಾವ ಯುದ್ಧ? ಯಾರ್ಯಾರಿಗೆ ಯುದ್ಧ?

ಒಂದು ದೇಶಕ್ಕೆ ಶತ್ರುಗಳು ಧಾಳಿಯಿಟ್ಟರೆ ಆ ದೇಶದ ಸೈನ್ಯ ಆ ಧಾಳಿಯಿಂದ ದೇಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಸಿ ಹಾಳಮಾಡಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾದ ಕ್ರಿಮಿಧಾಳಿ ನಡೆದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಣರಂಗ ನಿರ್ಮಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರಣರಂಗದಲ್ಲಿ ಶತ್ರುಗಳಾರು? ದೇಹದ ಶತ್ರುಗಳೆಂದರೆ ರೋಗಗಳು; ಸಾಧಾರಣ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಾವಿಗೀಡುಮಾಡುವ ರೋಗದವರೆಗೂ. ಆದರೆ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣವಾದವು ಕ್ರಿಮಿಗಳು. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳು ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುವು ಎಂದಲ್ಲ. ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನಡೆವಳಿಯಿಂದ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಮೀರುವುದರಿಂದ, ಅತಿ ಆಹಾರದಿಂದ, ಕುಡಿತದಿಂದ ದೇಹ ಬಳಲಿ ಸೋತು ರೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು. ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಳಲಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಕ್ರಿಮಿಗಳು ತುಂಬ ಕೀಳುಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗ. ಇವು ಆದಿ ಜೀವಿಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದವು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ಉದ್ಭವಕ್ಕಿಂತಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲ ಮೊದಲು ಈ ಬಗೆಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಉದ್ಭವವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನಾಂಗಗಳು ನಿರ್ನಾಮವಾಗಿವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಗಳು ಹಾಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಆದಿ ಜೀವಿಗಳ ಪೀಳಿಗೆ ತಡೆಬಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆದುಬಂದಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಬಗೆಯಿದೆ. ಕೆಲವು ನಮಗೆ ಹಾನಿಕರವಾದವು. ಕೆಲವು ನಮಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಕಾರಿ. ಗಿಡ, ಮರ, ನಾನಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕೊನೆಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಉದ್ಭವಕ್ಕೆ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಿದ್ದು ಈ ಉಪಕಾರಿ ಬಗೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳೇ

ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಉಪಕಾರಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ವಿಷಯ ಇಲ್ಲಿ ಬೇಡ. ಈಗ ನಮಗೆ ಹಾನಿಕರವಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ವಿಷಯ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ.

ಇವುಗಳ ಗಾತ್ರವೆಷ್ಟೆಂದು ಕೇಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಉದ್ದವಾಗಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವುಗಳ ಉದ್ದ 1/12,500 ಅಂಗುಲ. ಒಂದು ಗುಂಡು ಸೂಜಿಯ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದರೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೂರಿಸ ಬಹುದು. ಇದು ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಗಾತ್ರದ ವಿಷಯ. ಅವುಗಳ ವೃದ್ಧಿಯೋ ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿ. ಒಂದು ಎರಡಾಗಿ ಎರಡು ನಾಲ್ಕಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಎಂಟಾಗಿ ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ತಿಳಿದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಒಂದು ಕ್ರಿಮಿ ಯಾವ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ 500000000 ಕ್ರಿಮಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ, ಎಂದು. ಅಂದರೆ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ 2500 ಟನ್ ತೂಕವಾಗುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವಂತೆ.



೪ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೊಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು
೫ ಹಾಲು ಮೊಸರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು
೬ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಫಲವತ್ತಾಗಿ ಮಾಡುವವು
೭ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು
೮ ಕಾಲರಾ ಕ್ರಿಮಿಗಳು
೯ ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ ಕ್ರಿಮಿಗಳು
೧೦ ನ್ಯೂಮೋನಿಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳು

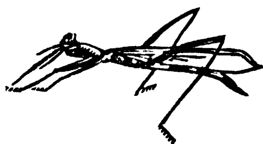
ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಬಹುದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದೆ

ಇಂತಹ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಧಾಳಿಯಿಟ್ಟಾಗ ಸರಿಯಾದ ರಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗಬಹುದೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಈಕ್ರಿಮಿಗಳ ವಿಷಯ ಹೇಳಬೇಕಾಯಿತು.

ಈ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾನಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸೊಳ್ಳೆ, ನೊಣ, ಚಿಗಟ, ತಿಗಣೆ, ಹೇನು ಈ ಕೀಟಗಳ

ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ಹಾವಳಿ ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ವಿಷ ಯವನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಾದರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲ. ಆದರಿಂದ ಇಂತಹ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಮುಖ್ಯ ವಾದ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿವಾ ರಣೋಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

ಮಲೇರಿಯ: ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಚಿತವಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಮಲೇರಿಯಜ್ವರ. ಇದರಿಂದ ಈ ಭಾರತಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೩೦ ಲಕ್ಷಜನರು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಅದೆಷ್ಟು ಮಂದಿಯೋ! ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಪ್ರಾಣಿ ಯಾವುದು ಗೊತ್ತೆ? ಅದು ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಮೇಲಾದರೂ ಕೂತಾಗ ಆ



ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕೂರುವ ಚುಕ್ಕಿ ಚುಕ್ಕಿಗಳುಳ್ಳ ರೆಕ್ಕೆಗಳ ನ್ನುಳ್ಳ ಅನಾಪಿಲಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ. ಅಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಾಣಿ ಇಷ್ಟು ಜನರ ಸಾವುನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಕಡಿದು ಆ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಆತನ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಹೀರಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತನನ್ನು ಕಡಿದಾಗ ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ದೇಹರಕ್ಷಣೆಗಿರುವ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತ ಕಣಗಳಿಂದ ನಾಶವಾಗದೆ ವೃದ್ಧಿಯಾದರೆ ಅವನೂ ರೋಗಿಯಾಗು ತ್ತಾನೆ. ಚಳಿಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾನೆ.

ಆ ಮೇಲೆ ಅದು ವಾಸಿಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ಈ ರೋಗ ಬಂದಮೇಲೆ ಕ್ವಿನೈನ್ ಔಷದಿ ನುಂಗಬೇಕು. ಸೂಜಿ ಮದ್ದು ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ರೋಗಬರದಂತೆಯೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ಕಷ್ಟಗಳು ತಪ್ಪುತ್ತವೆ.

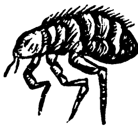
ರೋಗ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸೊಳ್ಳೆಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಸ್ಥಾನವೆಂದರೆ ಕೊಳೆತ ನೀರು. ಆದರಿಂದ ಹಾಗೆ ಕೊಳೆತ ನೀರು ಎಲ್ಲಿಯೂ ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಡಿ. ಡಿ. ಟಿ. ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಿಸ್ ಗ್ರೀ೯ ಎಂಬ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಮೇಲೆ ಚೆಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮರಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಾಶಮಾಡಬೇಕು.

ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮೇಲು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೈಮುಚ್ಚಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಸವರಿ ಮಲಗಿದರೆ ಸಾಕು. ಅಂತು ಸೊಳ್ಳೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗದಂತೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಚ್ಚದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎರಡನೆ ಶತೃವೆಂದರೆ ಪ್ಲೇಗು: ಪ್ಲೇಗು ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲೆ ಹಾವಳಿನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು. ಯೂರೋಪಿನಲ್ಲಂತೂ ಅದರ ಹಾವಳಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲೂ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೂ ಪ್ಲೇಗಿನಿಂದ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೩೦ ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಷ್ಟು ಜನ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ಲೇಗು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ಚಿಗಟ. ರೋಗದ ಹರಡುವಿಕೆ ಇದರಿಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಗಟ ಇಲಿಯ ಮೈಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅದರಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ.

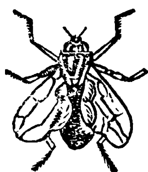




ಪ್ಲೇಗುಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ತುಂಬ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಂಕುಳು ಅಥವಾ ತೊಡೆ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಬಾತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನದಲ್ಲೇ ಸಾವು. ಅದರಿಂದ ಊರಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಗು ತಲೆದೋರಿದ ಕೂಡಲೆ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷರ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇಲಿಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರದಂತೆ ಗೋಡೆ ನೆಲವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಡಬೇಕು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವೇನು ಸಿಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂತು ಇಲಿಗಳ ನಾಶವಾದರೆ ಪ್ಲೇಗು ನಿರ್ನಾಮವಾದಂತೆ.

ಕಾಲರ: ಪ್ಲೇಗಿನಷ್ಟೇ ಹಾನಿಕರವಾದ ವ್ಯಾಧಿ ಕಾಲರ. ಈ ರೋಗ ಬಂದರೆ ತಡೆ ಬಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ವಾಂತಿಬೇದಿಯಾಗಿ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲೇ ರೋಗಿ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಕೆಟ್ಟ ನೀರು, ಕೆಟ್ಟ ಹಾಲು



ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚದೆ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮಾರುವ ಸಾಮಾನುಗಳು ಇವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಹರಡಲು ನೊಣ ತುಂಬ ಸಹಕಾರಿ. ಈ ರೋಗ ಊರಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಿದಾಗ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೊಣ ರೋಗಿಯ ವಾಂತಿಬೇದಿಯಮೇಲೆ ಕೂತು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ಹಾರಿ ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ಪದಾರ್ಥದಮೇಲೆ ಕೂತು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆ ಪದಾರ್ಥ ಯಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದೋ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಅವರನ್ನೂ ರೋಗಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರಿಂದ ಹಾದಿಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿನ್ನಬಾರದು. ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮರಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ: ಇದು ತುಂಬ ಕಷ್ಟಕರ. ಇದು ಬಂದರೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೨೧ ದಿನ ೪೮ ದಿನ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಹರಡಲು ನೊಣ ತುಂಬ ಸಹಕಾರಿ. ರೋಗಿಯ ಮಲದ ಮತ್ತು ಉಗುಳಿನ ಮೇಲೆ ಕೂತು ಅಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತು ಇತರರ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕೂಡುವುದರಿಂದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಆದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ನೊಣ ಸೇರದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾನನ್ನೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ರೋಗ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ

ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇನ್ಯಾಕ್ಯುಲೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ ತಿಂದು ದೇಹವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ ಬಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬರೀ ಔಷದ ಕುಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅವರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಈ ಜ್ವರವಿರುವಾಗ ಯಾವ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಡಬಾರದು. ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ರಸದಿಂದ ಒಡೆದು ಶೋಧಿಸಿ ಗರಣೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆದು ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದವರು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಎಷ್ಟು ಕುಡಿದರೆ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜ ಜ್ವರ: ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಭರ ಈಗ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಮೊದಲು ೧೯೧೮ ರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರನ್ನು ಆಹುತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು. ಈಗ ಇದರ ಭರ ಅಷ್ಟು ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ತೊಂದರೆ ಏನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬಂದರೆ ಇತರರಿಗೂ ಅಂಟುವುದು ಸಾಧಾರಣ. ದೇಹ ನಿರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದು ಸೀತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಆಗ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿ ನೆಗಡಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಮೇಲೆ ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮೈಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜ್ವರವೂ ಬರುವುದು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಶೀತದಿಂದ ಬರುವುದರಿಂದ ರೋಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ದೇಹ ಶಾಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಒಳ್ಳೆ ಹೊದಿಕೆ ಹೊದ್ದಿರಬೇಕು. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಉಪ್ಪುನೀರಿನಿಂದ ದಿನದಲ್ಲಿ ೩-೪ ಸಾರಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ರೋಗಿ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ, ಬಾಯಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರದಂತೆ ತಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಡುಬು: ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೃತ್ಯುಸಮಾನ. ಈ

ಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಉಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಉಳಿದರೂ
ುಖದ ಮೇಲೆಲ್ಲ ಅಸಹ್ಯವಾದ ಕಲೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ
ಣ್ಣೂ ಹೋಗುವುದುಂಟು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವ
ನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಸಂಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಮುಖವೆಲ್ಲ ಹುಣ್ಣು ತುಂಬಿ
ಹಿಸಲಾರದ ಬೇನೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು ಬಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
ುಸಿರಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ
ಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ದೇವಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ದಡಾರ: ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಕಾಯಿಲೆ.
ೈಯ ಮೇಲೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕೆಂಪುಚಿಹ್ನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
ರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ಕರಳು ಕೆಟ್ಟು ಅಪಾಯ
ೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.
್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು.

ಕ್ಷಯ: ಕ್ಷಯರೋಗ ಇತರ ರೋಗಗಳಂತೆ ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿ
ುಲ್ಬಣಿಸಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಎಲ್ಲಾ
ೋಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಭಯಂಕರ. ಈ ರೋಗ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನಿಧಾನ
ಾಗಿ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ರೋಗಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಕೊಂಚ
್ವರವಿರುವುದು. ಶ್ಲೇಷ್ಮದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೆರೆಯುವುದು. ಕೆಮ್ಮು ಕಾಣಿಸಿ
ೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ವಯಸ್ಕರಾದವರಿಗೆ ಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚು.
ಾಯಿಲೆಯ ಚಿಹ್ನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಸರಿಯಾದ
ಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ರೋಗಿ ತುಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣ
ಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಹವ ಇದಕ್ಕೆ
ಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ. ಆದ್ದ
ಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿಗುವಂತಹ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾಸ
ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಸಿಲು ಗಾಳಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬೀಳುವ ವಾಸಸ್ಥಳ
ತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು.

ಕ್ಷಯರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹರಡುವುದು ಉಗುಳಿನಿಂದ. ಕ್ಷಯ

ರೋಗಿಯ ಉಗುಳಿನಲ್ಲಿ ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ರೋಗಿ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಬಾಯಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ರೋಗಿಯು ಸಿಕ್ಕಿದಕಡೆ ಉಗುಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆ ಉಗುಳನ್ನು ದೂರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಭೂಮಿಯ ಆಳದಲ್ಲಿ ಹೂಳಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಎಂಜಲು ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಇತರರ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸೇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧಿಮಾಡದೆ ಇತರರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮವನ್ನನುಸರಿಸದ ಹೋಟೆಲುಗಳು ಈ ರೋಗ ಹರಡಲು ಸಹಕಾರಿ.

ನೆಗಡಿ: ಸಾಧಾರಣವಾದ ಕಾಯಿಲೆ. ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿ ನಿದ್ರೆಬರದೆ ತಲೆ ಭಾರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದು ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ದೋಷ ದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹವಾ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ ಕಾಲದಲಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ಕಮ್ಮಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರಮೇಲು. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಬಾರದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಜ್ಜಿ: ಇದೇಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಗೊತ್ತೆ? ರಕ್ತ ಕೆಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿದಾಗ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಜ್ಜಿ ಏಳುತ್ತದೆ. ಕಜ್ಜಿ ಬಂದಾಗ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಧಕದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸದು, ಅದನ್ನು ಮೈಗೆ ಸವರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಜ್ಜಿ ಬಂದ ವರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹಾಸಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇತರರು ಉಪಯೋಗಿ ಸಿದರೆ ಅವರಿಗೂ ಕಜ್ಜಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಾರದೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದುದರಿಂದಲೇ ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಕಜ್ಜಿ ಬಂತೆಂದರೆ ಆ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅದು ಹರಡಿ ಅಸಹ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಮೈ ತೂರಿಸುತ್ತ ಕೂಡುವುದು.

ನೀವು ಈ ರೋಗಗಳ ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮೇಲು. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗು.

ತ್ತದೆ. ರೋಗ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸಿಡಿಲಿನಂತೆ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ತಾಕಬಹುದು. ಆದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಉಳ್ಳವ ರಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಬೇಕಾದರೆ ಸಾಧಾರಣವಾದ ರೋಗಗಳ ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಮೇಲು. ರೋಗಗಳ ವಿಷಯ ಇಷ್ಟೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಲದು. ಮುಂದೆ ನೀವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಚರಿಸಬೇಕೆಂಬು ದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಕರ್ತವ್ಯ.

ಇನ್ನು ಒಂದು ವಿಷಯ. ನೋಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲಗ್ರಹ ವೆಂಬ ಒಂದು ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ತಿಳಿಯದ ಜನರು ಯಂತ್ರ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಅದು ಹೋಗುವುದೆಂದು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಸಂಭವಿ ಸುವುದೇಕೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಜೀರ್ಣವಾದರೆ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಗಂಟಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ, ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಮೇಲೆ ತೇಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪು ತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಕೂಡಲೆ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಸಾಧಾರಣ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಲೆಗೆ ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು.

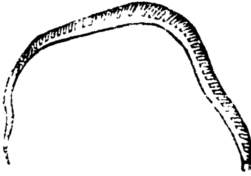
ಇನ್ನು ರೋಗಗಳ ವಿಷಯ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹೇಳಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಸರಿಕೆ ತರುವುದು ಬೇಡ. ಆ ವಿಷಯದ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಓದಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನಪಡೆಯಿರಿ.

ಇನ್ನೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಇರುವ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಾರ ಕಾಣಬಹು ದಾದ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಮಿಗಳ ವಿಷಯ ಕೇಳಿ.

ಪರಪುಷ್ಟ ಕ್ರಿಮಿಗಳು : ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಇರುವವು ಕೆಲವು. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವವು ಕೆಲವು. ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳೇ ಪರಪುಷ್ಟ ಕ್ರಿಮಿಗಳು.

ಜಂತುಹುಳು : ನಮಗೆ ಹಸಿವೆಯಾಗದೆ ಹೋದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆ

ಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ನೋವುಂಟಾದರೆ, ಅದು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಲ್ಲಿರುವ ಜಂತು ಹುಳುವಿನಿಂದ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ಹುಳುಗಳು ೬ ಅಂಗುಲದ ವರೆಗೂ ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿಂದ ಜಠರಕ್ಕೂ ಆ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿ ಮೂಗಿನವರೆಗೂ ಹತ್ತಿ ಬರುವುದುಂಟು. ಇವು ಒಂದೊಂದು ವೇಳೆ ಕರುಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹುಳು ಕರುಳಲ್ಲಿ

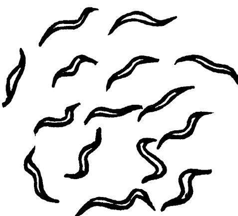


ಜಂತು ಹುಳು

ಅವಾಂತರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇರದೆ ಓಕರಿಗೆ ಬರುವುದುಂಟು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿದಂತಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ೩ ವರ್ಷದಿಂದ ೧೦ ವರ್ಷ ವಯಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇವು ಹೆಚ್ಚು ಅವಾಂತರ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇವರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ½ ಗ್ರೇನ್ ಸ್ಯಾಂಟೊನಿನ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಡಾಕ್ಟರಿಂದ ತಂದು ರಾತ್ರಿ ನುಂಗಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದು ಔನ್ಸ್ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಕುಡಿದರೆ ಬೇಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಈ ಹುಳುಗಳು ಹೊರಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಹುಳುಗಳ ಹಾವಳಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು : ಈ ಹುಳುವಿನ ಅವಾಂತರ ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಇದು ಸಣ್ಣದಾರದಂತೆ ½ ಅಂಗುಲದವರೆಗೆ ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಕರುಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕರುಳಿನ ಒಳಪೊರೆಗೆ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಕರುಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಗಾಯವಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹುಳುಗಳುಳ್ಳವನು ಸೋಂಬೇರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಉತ್ಸಾಹವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.



ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುಗಳು

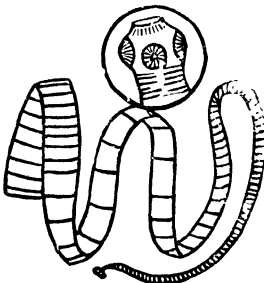
ಅವನ ಮುಖ ಬಿಳುಚುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಚಪಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದಾಗ ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನವೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡುವ ರೀತಿ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ಈ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವವನು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಈ ಹುಳುವಿನ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಹತ್ತು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಯಾರಾದರೂ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಟ್ಟರೆ ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕಾಲಿಗೆ ಅಂಟಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೊರೆದುಕೊಂಡು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಕರುಳಿಗೆ ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ರೋಗಿ ತೊಳೆದು ಕೊಂಡ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿದ್ದು ಇತರರಿಗೆ ಬರುವುದೂ ಉಂಟು ಆದರಿಂದಲೇ ಕಾಲಿಗೆ ಎಕ್ಕಡ ಹಾಕದೆ ಜನ ಹೇಸಿಗೆ ಮಾಡುವ ಕಡೆ ತಿರುಗಬಾರದು. ಮತ್ತು ಈ ರೋಗಿಗಳೂ ಸಿಕ್ಕಿದ ಕಡೆ ಯಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಲದಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳಿವೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದೊಡನೆಯೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯ ಬೇಕು.

ಲಾಡಿಹುಳು: ಲಾಡಿಹುಳು ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಇದರ ತಲೆ ತುಂಬ ಚಿಕ್ಕದು. ಆದರೂ ಅದರ ಆಕಾರ ಬೈರಿಗೆಯಂತಿದ್ದು ಕಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಕರುಳನ್ನು ಕೊರೆದು



ರಕ್ತ ಹೀರುವಂತಿದೆ. ಇದು ಕರುಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನಂತೆಯೇ ರಕ್ತ ಹೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಹುಳು ಕರುಳಲ್ಲಿದ್ದರೆ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ತಲೆತಿರುಗು ಬರುವುದೂ ಉಂಟು. ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹಂದಿಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವರಿಗೆ ಬರು ವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಅಲ್ಲದೆ ನಾಯಿ,

ಬೆಕ್ಕುಗಳ ಕರುಳಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ನಮ್ಮ ಮೈಯನ್ನು ನೆಕ್ಕಿದಾಗ ಆ ಎಂಜಲಿನಲ್ಲಿ ಈ ಹುಳುವಿನ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿದ್ದು ಹೆಗೋ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಮರಿಯಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಿಲುಮೆ ಹುಳು: ಕಿಲುಮೆಹುಳು ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು ಬೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಆಸನದ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲೂ ನವೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹರಳೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಲದೊಡನೆ ಇವು ಹೊರಗೆ ಬರುವುವು.

ಇದುವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ವಿಷಯ ಹೇಳಿದೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಇರಬಹುದಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. ಹೇನು, ಕೂರೆ, ತಿಗಣೆ ಇವು ಈ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದುವು.

ಹೇನು: ತಲೆಯ ಕೂದಲಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಕ್ರಿಮಿ. ತಲೆ ಕೊಳಕಾದರೆ ಆಗ ಇದು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೂರೆ ಮೈಮೇಲಿನ ಕೊಳಕುಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಒಬ್ಬರ ಮೈಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೈಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯ ದೇಹದ ಹೇನು, ಕೂರೆ ನಿರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ನೀವು ನಿತ್ಯ ಮೈ ಕೊಳೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಸಾಬೂನೋ ಸೀಗೆ ಪುಡಿಯೋ ಹಾಕಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು. ಮಡಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಡಬೇಕು. ಯಾವ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ಆಗಲಿ ಆಶ್ರಯ ಕೊಡದೆ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು.

ತಿಗಣೆ: ಇದರ ಕಾಟ ಸಾಕಪ್ಪ ಸಾಕು! ಇದು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. 'ಇರುಳು ತಿಗಣೆಯ ಕಾಟ' ದಂತೆ ಎಂದು ಗಾದೆಯೇ ಆಗಿಹೋಗಿದೆ. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೋ ಗೋಡೆಯ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲೋ ಕುರ್ಚಿ ಮೇಜಿನ ಸಂದುಗಳಲ್ಲೋ ಸೇರಿದ್ದು ರಾತ್ರಿಯಾಗುತ್ತಲೂ ದೇಹವನ್ನು ಮುತ್ತಿ ರಕ್ತ ಹೀರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲವೂ ನಿದ್ದೆಯೂ ಕೆಟ್ಟು ದೇಹ ಬಳಲುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರು ಬರುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದಂತೆ ಹಾಸಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ದಿನವೂ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜಿನ ಸಂದುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಡಿ. ಡಿ. ಟಿ. ಪುಡಿಯನ್ನು ಚಲ್ಲಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದು ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಉಪದ್ರವವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ, ಇಷ್ಟು ಶತ್ರುಗಳು ?

ಹೌದು ಉತ್ತಮಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮವೇ ಅದು. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಒಂದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಶತ್ರು; ಒಂದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಆಹಾರ. ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಉದ್ಭವ ಹೇಗಾಗುತ್ತಿತ್ತು ? ಈ ಜೀವನದ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿ ಹೆಜ್ಜೆಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಒದಗಿದ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ ಮುಂದುವರಿಯಿತೊ ಅದು ಪೀಳಿಗೆ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ವೃದ್ಧಿಹೊಂದುತ್ತ ಬಂತು.

ನೀನು ಪರಿಣಾಮವಾದವನ್ನು ಓದಿದರೆ ಅದು ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ ಗಿಡಗಂಟೆಯಾಗಲಿ, ಮತ್ತಾವ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಕೋಟಿ ವರುಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮೊದಲು ಜೀವೋದಯವಾಯಿತು. ಆ ಜೀವಿಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು. ಆ ಅಣುಗಳ ಜೀವನ ಯಾತ್ರೆಯೇ ಈಗಿನ ಪ್ರಾಣಿಕೋಟಿಗೆ ಕಾರಣ. ನೀವು ಕೇಳಿಲ್ಲ, ಮಂಗನಿಂದ ಮಾನವನಾಗಿದ್ದಾನೆಂದು ? ಮಾನವನ ಪೂರ್ವಿಕ ಮಂಗ. ಮಂಗನ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಂಚಿತು ಕಿಂಚಿತು ಪರಿಣಾಮಗೊಂಡು ಮಾನವತೆಗೇರಿತು. ಈ ಕಥೆ ದೊಡ್ಡದು ; ನೀವೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದು.

ದೇಹದ ರಚನೆ ವಿಷಯವಾಯಿತು. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗಳ ವಿಷಯು, ಮತ್ತು ನಾವು ತಿನ್ನಬೇಕಾದ ಆಹಾರದ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಯೋಚನೆಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಕೊನೆಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಕಾಯ್ದು ಕೇಡುಂಟುಮಾಡುವ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ

ಮಾತಾಡಿದೆವು. ಈ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡಬೇಕು.

ದೇಹ ಹದಗೆಟ್ಟರೆ ತಾತ್ಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಔಷಧಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ಆಧಾರ ಪ್ರಕೃತಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣಕ್ಕೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲು, ಶುದ್ಧಗಾಳಿ, ಶುದ್ಧ ನೀರು, ಜೊತೆಗೆ ಶರೀರ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಇವುಗಳು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಆಗ ದೇಹ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯನಂತಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೀವು ದೇಹದ ವಿಷಯ ಇಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಯಾರಿಗಾದರು ಆಕಸ್ಮಾತ್ತು ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ, ಬಿದ್ದು ಮೂಳೆ ನೋವಾದರೆ, ಚರ್ಮ ಕಿತ್ತು ರಕ್ತ ಬಂದರೆ ಅವರನ್ನು ಉಪಚರಿಸಲು ಅಥವಾ ಡಾಕ್ಟರು ಬರುವವರೆಗೆ ವಿಷಮಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು.

ಆ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಈಗ ಬರೋಣ.



ದೇಹರಕ್ಷಣೆ ಅಧ್ಯಾಯದ ಸಂಕ್ಷೇಪ

ರೋಗಕ್ಕೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕಾರಣ :

ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕಾರಣ. ಬಗೆಬಗೆಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಬಗೆಬಗೆಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

ಕ್ರಿಮಿಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸುವ ಗಾಳಿ, ಕುಡಿಯುವನೀರು, ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸೊಳ್ಳೆ, ನೊಣ, ಚಿಗಟ, ತಿಗಣೆ, ಹೇನು ಕೂರೆ ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ದೇಹದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹರಡಲವಕಾಶವಿದೆ.

ಆದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲು ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಶುದ್ಧ ನೀರು ಕುಡಿಯ ಬೇಕು, ಶುಚಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಕೀಟ ಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಭೀಕರವಾದ ಅಂಟು ರೋಗಗಳು :

ಮಲೇರಿಯಜ್ವರ : ಇದರಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩೦ಲಕ್ಷ ಜನರು ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅನಾಫಿಲಿಸ್ ಎಂಬ ಸೊಳ್ಳೆ ಈ ಮಲೇರಿಯ ಜ್ವರ ಜನರಲ್ಲಿ ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಜ್ವರ ವಾಸಿಯಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ಕ್ವಿನೈನ್ ಔಷಧಿ ನುಂಗಬೇಕು. ಸೂಜಿ ಮದ್ದು ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಬೇಕಾದರೆ ಸೊಳ್ಳೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇರುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬೇಕು. ಕೊಳೆತ ನೀರು, ಜೌಗು ಪ್ರದೇಶ ಸೊಳ್ಳೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ಸ್ಥಳ. ಆ ನೀರಿಗೆ ಅಥವಾ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ. ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಿಸ್ ಗ್ರೀನ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಚಲ್ಲಿದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ಲೇಗು : ಪ್ಲೇಗು ಕಾಹಿಲೆ ಹರಡಲು ಇಲಿಗಳ ಮೈಮೇಲಿರುವ ಚಿಗಟ ಕಾರಣ. ಈ ಕಾಹಿಲೆ ಮೊದಲು ಇಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಇಲಿಗಳ ಮೈಮೇಲೆ ವಾಸಮಾಡುವ ಚಿಗಟಗಳು ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ಅಲ್ಲಿ ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದರಿಂದ ಜನರು ರೋಗಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಿಪರೀತ ಜ್ವರಬಂದು ತೊಡೆ, ಕಂಕುಳು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಬಾತು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ರೋಗ ಹತ್ತಿರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡೊಡನೆಯೆ ಡಾಕ್ಟರಿಂದ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಾಸಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳು ಸೇರದಂತೆ ನೆಲ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಭದ್ರಮಾಡು ವುದು ಈ ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ಮಾಡಲು ಮಾರ್ಗ.

ಕಾಲರಾ : ಈ ರೋಗವೂ ಪ್ಲೇಗಿನಂತೆಯೇ ಅನಿಷ್ಟಕಾರಿ. ರೋಗ ತಾಕಿದ ಮನುಷ್ಯನು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ವಾಂತಿ ಭೇಧಿಗೀಡಾಗಿ ಕೊಂಚ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಸಾಯುವನು. ಈ ರೋಗಿಯ ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಬೇಧಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತ ನೊಣ ಗಳು ಬೇರೆಯವರ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕೂಡುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಕೊಳೆತ ನೀರು ಹಾದಿಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚದೆ ಮಾರುವ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಕಾಲರಾ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷ್ಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲು ಶುದ್ಧವಾದ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. ಹಾದಿ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಹಸಿ ಪದಾರ್ಥ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡದ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ : ಈ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಗಡಿ ಜ್ವರವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ೧೪, ೨೧, ೪೮ ಹಾಗೆ ಒಂದೊಂದು ಗಡಿಯಕಾಲ ಕಾಡುವುದು. ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೂ ಕೂಡ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷ್ಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೋಗ ಹರಡಲು ನೊಣ ಕಾರಣ.

ರೋಗಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಔಷಧಿಗಿಂತಲೂ ಉಪಚಾರ ಕಾಹಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿ.

ಕ್ಷಯ : ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಇತರ ರೋಗಗಳಂತೆ ತಕ್ಷಣ ಉಲ್ಬಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳು ವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ರೋಗದ ಪರಿಣಾಮ ಭಯಂಕರ. ಇದು ರೋಗಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈ ರೋಗ ರೋಗಿಯ ಉಗುಳಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಎಂಜಲು ಯಾವರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ಅವರಿಗೂ ರೋಗ ತಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ಈ ರೋಗಿಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕೆಮ್ಮಿ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮೈಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಕೆಂಬಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮಿ ದಾಗ ರೋಗಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಬೀಳುವುದೂ ಉಂಟು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿ ಕಂಡೊಡನೆಯೇ ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ಬಿಸಿಲು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡ ಬೇಕು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಸಿಡುಬು :

ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲ ಹುಣ್ಣೆದ್ದು ತುಂಬ ಸಂಕಟ ಕೊಡುವುದು. ಕಾಹಿಲೆವಾಸಿಯಾದರೂ ಹುಣ್ಣಿನ ಕಲೆಯಿಂದ ಮುಖವೆಲ್ಲ ವಿಕಾರವಾಗುವುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕುರುಡೂ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಮಕ್ಕಳಾದಾಗಿನಿಂದಲೇ ದೇವಿ ಹಾಕಿಸ ಬೇಕು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಯಾರಾದರು ಕೈಕುಯ್ದುಕೊಂಡೋ, ಅಟ್ಟದ ಮೇಲಿಂದ ಬಿದ್ದೋ, ಹಂತದಿಂದ ಜಾರಿ ಉರುಳಿಯೋ, ಏನೋ ಕುಟ್ಟುತ್ತ ಕೈ ಜಜ್ಜಿಕೊಂಡೋ ಇಲ್ಲವೆ ಗೊತ್ತಾಗದೆ ವಿಷ ಮಿಶ್ರದ ಏನನ್ನೊ ಕುಡಿದೋ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉರುಳು ಬಿದ್ದು ಶ್ವಾಸಬಂಧನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಕಷ್ಟಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಏನೊ ಕಾರಣದಿಂದ ಗಾಬರಿಗೊಳಗಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭವಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿರುವವರೂ ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ಹುಚ್ಚಾಬಟ್ಟೆ ವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಗೀಡಾದವರಿಗೆ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಬೇನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಾವೂ ಒದಗುತ್ತದೆ.

ಅದರಿಂದ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭವಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ರೀತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಹಾಗೆ ನಡೆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಖ.

ಯಾವನಿಗಾದರೂ ಗಾಯವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಯಾವನಾದರೂ ಖಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯನ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಹೇಳಿಕಳುಹಿಸ್ಸುವುದಕ್ಕೂ, ವೈದ್ಯನು ಬರುವುದಕ್ಕೂ, ಮಧ್ಯದ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು, ಸ್ಥಿತಿ ಹತೋಟಿ ಮೀರಿ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರಾಯಶಃ ಅವಿವೇಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವವನ ಪಾತ್ರ ಬಹು ಉಪಕಾರಿಯಾದುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ವೈದ್ಯನ ಕೆಲಸ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ ವಿಪತ್ತುಂಟಾದ ಕ್ಷಣಕ್ಕೇ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿ ಕಷ್ಟ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕಾರಣೆವಾಗುತ್ತದೆ.

ತೊಂದರೆಗಳು ಹಲವು. ಯಾವಾಗಲೂ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನೇರ್ಪಡಿಸುವುದು, ಗಾಯುಗಳಿಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು. ಏಟುಗಳು ಬಿದ್ದಡೆಗೆ ಔಷಧಿ ಹಾಕಿ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟುವುದು, ಗಾಯಗೊಂಡವರನ್ನು ಅಪಾಯ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಯುದ್ಧಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ಯುದ್ಧಮಾಡುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಸೈನಿಕನೂ, ಬೇರೆಬೇರೆ ಪಾಠಕ್ರಮಗಳನ್ನೋದುವುದರಿಂದ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಗೃಹಿಣಿಯೂ ಹೇಗೆ ಕಲಿಯಲಾರರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗಳನ್ನು ಓದುವವುದರಿಂದಲೇ ಅವುಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲೂ, ಕಲಿಯಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಾಂತವಾದ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ನಿಜವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲಾರದು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ " ಭೀತಿ." "ರಕ್ತ" ಮತ್ತು " ಕಣ್ಣೀರು " ಗಳಿಗೆ ಎದುರು ನಿಲ್ಲಲಾರನು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ತರಪೇತು ಹೊಂದಿ ಕೆಲವು ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅವು ದೈನಂದಿನ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಹೋಗುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರುವವನು ಸಮರ್ಪಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಯೋಗ್ಯನು.

ಪ್ರಥಮಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಪಾಯಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ದೂರವಾಗಿಟ್ಟಿರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಲು ಮೂರು ವಿಧವಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಅನಾನುಕೂಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೂ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ, ಅವು

ಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು ಮೊದಲನೆಯದು. ಮಾಡಬೇಕಾದುದನ್ನೆಲ್ಲ ನೇರ್ಪಾಗಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನೂ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಬಹುದು.

ಗಂಟಲುನೋವು ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ನವೆ, ಎಡೆಬಿಡದೆ ಅಥವಾ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಬೇಗನೆ ಇಂಗಿಹೋಗದ ಬಾತು, ಊತ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣು, ಚಳಿ ಜ್ವರ, ಮೈ ಕೈ ನೋವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ನೆಗಡಿ, ಚರ್ಮದಮೇಲಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಲೆ ಅಥವಾ ಮಚ್ಚೆ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಯಾವುದಾದರೂ ಅಸಾಧಾರಣ ಸ್ರಾವ ಇವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧಾರಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಎಡೆಬಿಡದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೇಗನೆ ಆಯಾಸವಾಗುವುದು, ಚನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವೆಯಾಗದಿರುವುದು, ನಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿ ತೂಕ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮಕ್ಕೇ ಉಸಿರು ಮೇಲು ಕೀಳಾಗುವುದು, ತಲೆನೋವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ತಲೆಸುತ್ತುವುದು. ಇವುಗಳನೆಲ್ಲ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ತರಪೇತು ಹೊಂದಿದವನು ಯಾವನಿಗಾದರೂ ಗಾಯವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಯಾವನಾದರೂ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಖಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ತಡಮಾಡದೆ ರೋಗಿಯ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಮೊದಲು ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಗಾಯಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೆಂಬುದು. ಅವನು ಇದ್ದೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರುವುದೆಂಬ ಭರವಸೆ ಇದ್ದ ಹೊರತು, ವೈದ್ಯನೋ, ವಾಹನ ಸೌಕರ್ಯವೋ ಒದಗುವವರೆಗೆ ಅವನನ್ನು ಇದ್ದೆಡೆಯಿಂದ ಕದಲಿಸದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯಹೊಂದಿದವರನ್ನು ಆತುರಾತುರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೋ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೋ ಒಯ್ದು ತಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಾವುಗಳೂ ನಿರಂತರವೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಗಾಯಗಳೂ ಪರಿಣಮಿಸಿವೆ.

ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಗಾಯಗೊಂಡವನನ್ನು ಕದಲಿಸದೆ ಗಾಯದ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಗಾಯ ಸಾಧಾರಣವೊ, ಅಥವಾ ಪ್ರಬಲವಾದುದೋ ಎಂಬು ದನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸುವುದು ಮೊದಲನೆಯದು. ಆ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿ ಗಾಯ ವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಸುತ್ತಲೂ ನಿಂತಿರುವ ವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಗಮನಕೊಡದೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದೊಡ್ಡ ಗಾಯಗಳೆಲ್ಲ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿಯ ನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಗಾಬರಿಗೊಂಡ ರೋಗಿಯ ನಾಡಿ ದುರ್ಬಲ ವಾಗಿ, ಬಹಳ ವೇಗದಿಂದ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರಮವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಿವಿ ಕೇಳದಂತಾಗಿ, ಮಂಕನಂತಿರುತ್ತಾನೆ; ಅಥವಾ ಬಹಳ ರಕ್ತಸಾವ್ರವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಂಚಲಭೀತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿ ದವನೂ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಗಾಯಗೊಂಡ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೂ ಅಂಗತ್ತನಾಗಿ ಮಲಗು ವಂತೆಯೂ ಮಾಡಿದರೆ ಗಾಬರಿ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವಿದ್ದು, ತಲೆಗಾಯ, ಬಹು ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಅಥವಾ ಸಂಶಯಕ್ಕೆಡೆಕೊಡುವ ದೇಹದ ಒಳಗಾಯ ಇವು ಯಾವವೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿದಾಯಕವಾದ 'ಅಮೋನಿಯ' ಸಂಬಂಧವಾದ ಕುಡಿಯುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೋ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಸಿಹಿಯಾದ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಟೀಯನ್ನೊ ಕೊಡಬಹುದು. ಹೆಂಡ ಸರಾಯಿ ಅಥವಾ ಇತರೆ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಗಳನ್ನು ಕೊಡಕೂಡದು.

ಗಾಯಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ ಅವನಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ವಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೊ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಇತರ ಪ್ರವೋದ ದ್ರವ್ಯ ಗಳನ್ನು ಬಾಯೊಳಗೆ ಸುರಿಯಕೂಡದು. ರೋಗಿ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಕುಡಿಯಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದನ್ನೂ ಕುಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆರನು; ಬಲವಂತವಾಗಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಬಹುಶಃ ಪಾನೀಯ ಅವನ ಉಸಿರು ಚೀಲವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿ ಅವನು ಸಾಯಬಹುದು.

ಗಾಯಗೊಂಡ ರೋಗಿಯ ಭೀತಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ

ವಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು; ಅವನಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗ ದಂತೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯ ವಿದ್ದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಮಾಡ ಬೇಕು; ಅವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅವನೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಕೂಡದು. ಗಾಯಗೊಂಡ ಅಥವಾ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಮಗು ವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ದಯೆಯಿಂದಲೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿರ್ಜನವಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೊರತು ಅಪ ಘಾತ ಮತ್ತೆಲ್ಲಿಯಾದರೂ ನಡೆದರೆ ಜೇನಿನ ಮಡಕೆಗೆ ನೊಣಗಳು ಮುತ್ತುವಂತೆ ತಡೆಯೇನನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಜನಗಳ ಗುಂಪು ಸೇರುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. "ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಿರಿ, ಅವನಿಗೆ ಗಾಳಿ ಬಿಡಿ" ಎಂದು ಜನರನ್ನು ದೂರಸರಿಸುವುದು ನೈಜ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಮೊದಲ ಕೆಲಸ. ಆರೀತಿ ಅವನು ಮಾತಾಡದಿದ್ದರೆ ಅವನ ಯೋಗ್ಯತೆಗೇ ಕುಂದುಂ ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ ಇರಲಿ, ಅಧಿಕಾರವಾಣಿಯೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೊಡ ಗಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಅವಕಾಶವನ್ನೊದಗಿಸಬಲ್ಲುದು.

ಜನಸಮುದಾಯವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗ ವೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮಾಡಲು ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸಕೊಡುವುದು. ಹಲವರಿಗೆ ಕುತೂಹಲ ಮಾತ್ರ ಆದರೂ, ಸಹಾಯಮಾಡಲೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧಾ ರಣವಾಗಿ ಬಹಳ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯನನ್ನೋ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಒಯ್ಯಲು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ವಾಹನವನ್ನೋ ಕರೆತರಲು ಮತ್ತು ಪೋಲೀಸರಿಗೆ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ತಿಳಿಸಪಡಿಸಲು ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ರೋಗಿಯ ನೆಂಟರನ್ನೂ, ಗೆಳೆಯರನ್ನೂ ಅವರಿಗೆ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಭೀತಿಹುಟ್ಟದಂತೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ವಿವರ ಹೇಳಿ ಕರೆತರಲು ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಉಳಿದವರು ಸಹಾಯ ಬರುವವರೆಗೆ ಜನರ ಗುಂಪನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಎಚ್ಚ ರಿಕೆಯಿಂದ ಆರಿಸಿ ಆ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ಕಾದಿಟ್ಟಿರುವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿಡ

ಬೇಕು. ಈ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲವಾದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೂರವಾಗಿಡಬೇಕು. ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೆ ಮತ್ತೆ ಇಡಬೇಕು.

ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲು ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿ

ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಮತ್ತು ಎರಡು ಅಂಗುಲದ ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿರುವ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು. ಸುರಳಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಮತ್ತು ಎರಡು ಅಂಗುಲ ಅಂಟು ಟೇಪು. ಒಂದು ಜೊತೆ ಕತ್ತರಿ. ಎರಡು ಅಂಗುಲದ ಸೇಫ್ಟಿಪಿನ್ನುಗಳು.

ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವ ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನವುಂಟು. ಒತ್ತಡದ ಬಿಂದುವನ್ನು ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಯಶಃ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಹು ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಗಾಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಕಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ಬಿಗಿಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಬಹುದು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಇತರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ದ್ರವಗಳನ್ನು ಹೀರುವ ಕ್ರಿಮಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಕಟ್ಟು. ಹತ್ತಿಯ ತಲೆಯ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹೆಂಚಿ ಕಡ್ಡಿಗಳು. ಸಾಬೂನು, ಟಿಂಕ್ಚರ್‌ನ ಒಂದು ಸೀಸೆ. ಮೂರಂಗುಲದ ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇಕ್ಕಳ, ಬೋರಿಕ್ ಪುಡಿ. ಸೋಡಿಯಮ್—ಬೈಕಾರ್ಬೊನೇಟ್ ಉಳ್ಳ ನಾಲ್ಕು ಔನ್ಸ್‌ಗಳ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಬೋರಿಕ್—ಆಮ್ಲದಮುಲಾಮಿನ ಒಂದು ಕೊಳವೆ. ಕ್ರಿಮಿ ಶುದ್ದವಾದ ವ್ಯಾಸಲೀನ್ ಸೀಸೆ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧವಾದ ಖನಿಜಸಂಬಂಧ ಎಣ್ಣೆಯ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸೀಸೆ.

ಗಾಯಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮದಂತೆ ಪ್ರಬಲವಾದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು

ಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಆದರೂ ಚಿಕ್ಕ ಮತ್ತು ಹರಡಿರುವ ಗಾಯಗಳು, ತರಚಿರುವ ಏಟುಗಳು ತೆರೆದಿರುವ ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲ್ಪಡಬಹುದು.

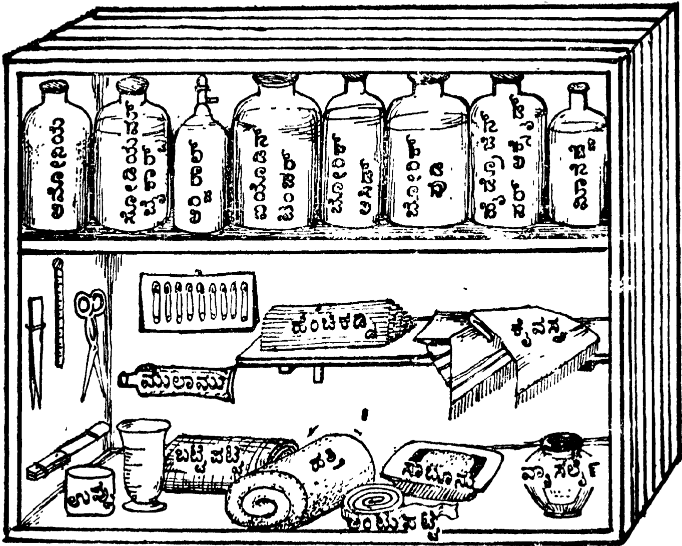
ಸಾಬೂನು, ನೀರು, ಸ್ಟೆರೈಲ್ ಹತ್ತಿಯ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಿ ಚಿಕ್ಕರೂಪದಗಾಯದ ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಿನ ಚರ್ಮದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡಬಹುದು. ಅನೇಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಗಾಯದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಗಾಯದೊಳಕ್ಕೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ, ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ಕೆಲವು ಪಂಡಿತರು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಉಪ ಯೋಗವನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಸಾಬೂನಿಗೂ ಇದೆ. ಮತ್ತು ಸಾಬೂನೂ ನೀರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಹಸುರು ಸಾಬೂನಿನ ಟಿಂಕ್ಚರ್ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೀರು ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಥಮಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ

ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇಖರಿಸಿಡುವಷ್ಟು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮನೆಯಿಂದ ದೂರ ವಾಗಿ ಪ್ರವಾಸಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿ ತ್ಸೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿಯೂ ಶೇಖರ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಪ್ರವಾಸಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಪ್ರವಾಸಗಳು ಮೋಟಾರು ಪ್ರಯಾಣ ಮೊದಲಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿ ಸಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಔಷಧಿಗಳ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಮಾನ ಗಾತ್ರ ದಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಾದ ಸುರಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಟ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವಷ್ಟು ವಸ್ತುಗಳಾದರೂ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಹೊರಟಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಮ್ಮಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಟೇಪಿನ ಸುರುಳಿ. ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಮತ್ತು ಎರಡು ಅಂಗುಲದ ಬಲೆಯಂತಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯ ಸುರುಳಿ, ತ್ರಿಕೋಣಾಕಾರದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುವ ಬಟ್ಟೆಯ ಕಟ್ಟುಗಳು. ಮತ್ತುಂಟುಮಾಡುವ ಅಮೋನಿಯಾ ದ್ರಾವಕಗಳು; ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬಲವಲ್ಲದ ಅಯೋಡೀನ್‌ನ ಟಿಂಕ್ಚರ್. ಟ್ಯಾನಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಹರಳುಗಳ ಒಂದು ಕೊಳವೆ. ಸೋಡಾ ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟಿನ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕಪೆಟ್ಟಿಗೆ. ಒಂದು ಚಾಕು.



ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಮೃತಾಂಜನ, ನೀಲಗಿರಿ ತೈಲ, ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರ್ಮ್ಯಾಂಗಿನೇಟ್, ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮೊದಲಾದ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಯೋಗದ ಜ್ಞಾನಪಡೆದು ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಹಿಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

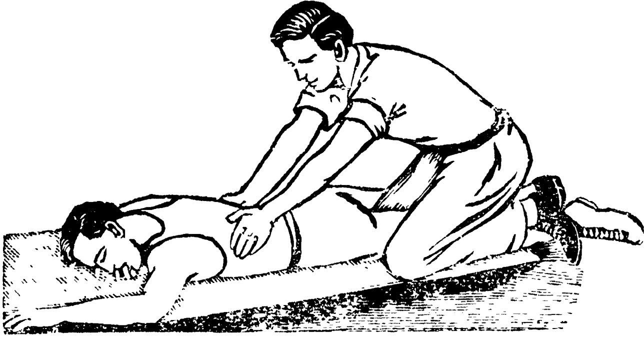
ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಲಿ ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೆ ಭಯವುಂಟೆ? ಎಂಬುದು. ಇಂತಹ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಮೂರು ಬಗೆಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1) ಶ್ವಾಸ ಬಂಧನ
2) ಬಹುರಕ್ತ ಸ್ರಾವ
3) ವಿಷ ಪ್ರಯೋಗ

ಶ್ವಾಸಬಂಧನ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕೊರಳಿಗೆ ಉರುಳು ಬೀಳುವುದರಿಂದ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋಗುವುದರಿಂದ, ಕೆಳದವಡೆಗೆ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಪೆಟ್ಟು ತಗಲಿ ನಾಲಿಗೆ ಗಂಟಲಿಗೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ, ಗುಂಪಿನಮಧ್ಯೆ ಸಿಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಾಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ, ಮನೆಯೋ, ಓಡೆಯೋ ಬಿದ್ದು ತೊಲೆ ಜಂತಿಯೋ ಮಣ್ಣು ಕಲ್ಲೋ ಮೇಲಗಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಬಹಳ ಕಾಲ ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದೆ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿರುವ ಹಗ, ಬಾವಿ, ಕೊಟಡಿ ಇವುಗಳ ಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಮ್ಲ ಜನಕವಿಲ್ಲದ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಅತಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ನಿಲ್ಲಬಹುದು.

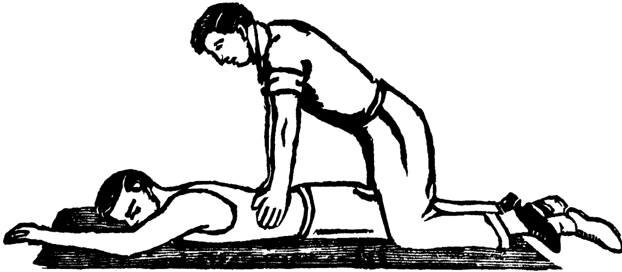
ಶ್ವಾಸಬಂಧನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರಿಗೆ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯದ ಅಮೂಲ್ಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸಲು ತಡಮಾಡದೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡರೆ ರೋಗಿಯ ಜೀವವನ್ನುಳಿಸಲು ಸದವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಮಾಡುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಪಾಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ರೋಗಿಯ ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತಾಗ, ವೈದ್ಯರು ಬರುವವರೆಗೆ ತಡಮಾಡದೆ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕು.



ಈ ಚಿತ್ರದಂತೆ ತಲೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿರುವಂತೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮುಖ ಅಡಿಯಾಗಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ತೋಳನ್ನು ತಲೆಯಮೇಲೆ ಹಾದುಹೋಗುವಂತೆ ನೀಳವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಮತ್ತೊಂದು ತೋಳನ್ನು ಮೊಳಕೈ ಮೇಲೆ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಮೂಗಿನಿಂದಲೂ ಬಾಯಿಯಿಂದಲೂ ಉಸಿರಾಡಲು ಆಗುವಂತೆ ಮುಖವನ್ನು ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು.

ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರದಂತೆ ಮುಖವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿರುವ ಪಕ್ಕದ ಕಡೆ ರೋಗಿಯ ತೊಡೆಯನ್ನು ಅದುಮಿಕೊಂಡು ರೋಗಿಯ ಮುಖವನ್ನು



ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ರೋಗಿಯ ಬಳಿ ಮಂಡಿಯೂರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ದೂರವಾಗಿ

ಮಂಡಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಬೆನ್ನಿನ ಮಧ್ಯೆಯೂ, ನಿನ್ನ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಪಕ್ಕೆಯ ಎಲುಬುಗಳ ಮೇಲೂ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೈಯ ಕಿರಿಬೆರಳೂ ಅತಿಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದ ಪಕ್ಕೆಲುಬನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತೆಯೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀನು ಮುಂದುಗಡೆಗೆ ಬಗ್ಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

ಅನಂತರ ನಿನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಕೈಗಳು ರೋಗಿಯ ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೆ ಒಂದು ಎರಡು ಎನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿ, ಕೂಡಲೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಎರಡು ಎಂದು ಹೇಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗು. ಹೀಗೆಯೇ ರೋಗಿಯು ಉಸಿರಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವವರೆಗೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಾಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಂಬಳಿ ಹೊದ್ದಿಸಿ ಬೆಚ್ಚಗಿಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಡಲು ಪಾರಂಭಿಸಿದರೂ ಕೂಡಲೆ ಆತನನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಚಲಿಸಬಾರದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಕಾಫೀ ಕೊಟ್ಟರೆ ನರಗಳು ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರು ಬಂದರೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅವರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿಬಿಡಬೇಕು.

ರಕ್ತಸ್ರಾವ—ಎಡವಿ ಕಾಲಚರ್ಮ ಕೀಳುವುದರಿಂದ, ಕೊಯ್ದು ಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಕಡಿದುಕೊಂಡು ಅಥವಾ ತಿವಿತದಿಂದ ಚರ್ಮ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದರಿಂದ, ಬಿದ್ದು ತಲೆ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾದರೂ ತೂತಾ ಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುವುದು.

ಅಪಾಯ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ, ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ, ತಲೆಗಳಿಗೆ ಬಲ ವಾದ ಏಟುಬಿದ್ದು, ಕರುಳೋ, ಹೃದಯವೋ, ಶ್ವಾಸಕೋಶವೋ, ಅಥವಾ ಮೆದುಳೋ ಇನ್ನಾವುದಾದರು ಒಳಭಾಗ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಾರುವುದುಂಟು. ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೀರಿದ ಅನಾಹುತ.

ಹೊರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ—ಇದನ್ನು ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳ ಸಂಬಂಧವಾದುದು, ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳ ಸಂಬಂಧವಾದುದು ಮತ್ತು ಲೋಮನಾಳಗಳ

ಸಂಬಂಧವಾದ್ದು ಎಂದು ವಿಭಾಗಮಾಡುವುದು ಸಾಧಾರಣವಾದರೂ, ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ನಾಳದಿಂದಲೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು ನೋಡುವುದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪ. ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಗಾಯದಿಂದ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಲೋಮನಾಳಗಳಿಲ್ಲವು ಗಳಿಂದಲೂ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಗಾಯವು ಚರ್ಮವನ್ನು ಬೇಧಿಸಿ ಸೀಳುವುದರಿಂದಾಗಲಿ, ನರಗಳು ಬಿರಿದು ಹೋಗವುದರಿಂದಾಗಲಿ ,ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಕೀಳುವುದ ರಿಂದಾಗಲಿ ಆಗಬಹುದು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಅದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ರಕ್ತಸ್ರಾವವನು ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳು ಮೂರು: (೧) ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿಕಟ್ಟುವುದು, (೨) ಎಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿಹಿಡಿದು ಕೊಂಡರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದೋ ಅಲ್ಲಿ ಕೈಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯು ವುದು, (೩) ಯಾವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ರಕ್ತಬರುವುದೆಂದು ಕಾಣುವುದೊ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅದರೊಳಗೆ ಸೀಸದಕಡ್ಡಿಯಿಟ್ಟು ತಿರುವಿ ಬಿಗಿಮಾಡುವುದು. ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಬರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿಟ್ಟು ಅಮುಕುವುದು.



ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬಿಗಿಂತ ಮೇಲಾದರೆ ಈ ಚಿತ್ರ ದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಪೋಲದ ಮೇಲೆ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

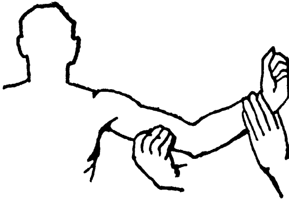
ಕೆನ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನಕೆಳಗೆ ಗಾಯ ವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸುರಿದರೆ ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಕೆಳದವಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



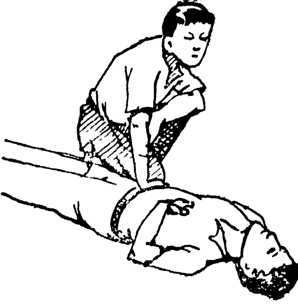
ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವಂತೆ ನಿನ್ನ ಕೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮಿಕ್ಕ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನೂ ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಅದುಮಿಹಿಡಿಯಬೇಕು.



ಹೆಗಲಲ್ಲಿ, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತೋಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವಂತೆ ಹೆಗಲು ಮೂಳೆಯ ಮೇಲಿನ ಹಳ್ಳದಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿಟ್ಟು ಅದುಮಬೇಕು.



ಮೊಳಕೈಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾದರೂ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ತೋಳಿನ ಒಂದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಿಕ್ಕ ಬೆರಳುಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಅದುಮಬೇಕು

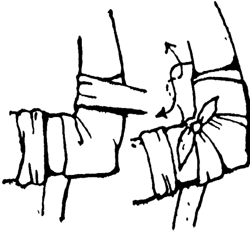


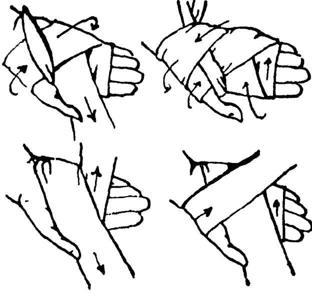
ತೊಡೆ, ಮೊಳಕಾಲು ಅಥವಾ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತಸೋರಿದರೆ ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕೈಯನ್ನು ರೋಗಿಯ ಮೇಲ್ತೊಡೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ನಾವೀಗ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಕಟ್ಟುವ ರೀತಿಯನ್ನೂ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೈಯನ್ನು ಕೊಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ತಲೆಗೆ ಮೈಗೆ ಏನಾದರೂ ತಾಕುವುದರಿಂದ, ಬೀಳುವುದರಿಂದ, ಮೈಮೇಲೆ ಮರಳುವ ನೀರು ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ದ್ರವರೂಪದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಉಟ್ಟಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಗಾಯಗಳು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕರವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವು ಕೀತ್ತು ದೊಡ್ಡವಾಗದಂತೆ, ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವವರೆಗೆ ಅವು ವಿಷಮಿಸದಂತೆ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಪಟ್ಟಿಕಟ್ಟಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಮೊಳಸಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಯವಿದ್ದರೆ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮೊದಲ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಎರಡನೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮುಗಿಸಬೇಕು.

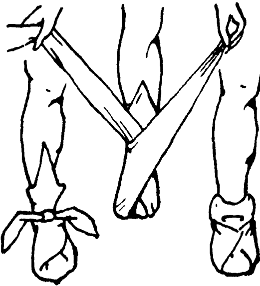




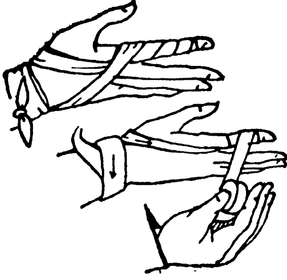
ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾದರೆ ಅನುಸರಿಸುವ ರೀತಿ ಇದು. ಕಟ್ಟುವ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಸುಲಭ.



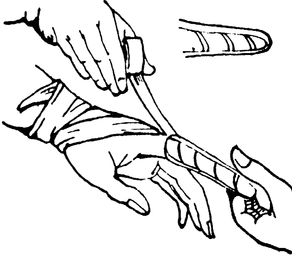
ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದರೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟುವ ರೀತಿ. ಕಟ್ಟುವ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ.



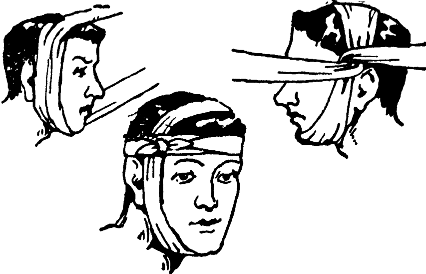
ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲು ತುಂಬಾ ಜಜ್ಜಿ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಕಟ್ಟುವ ರೀತಿ.



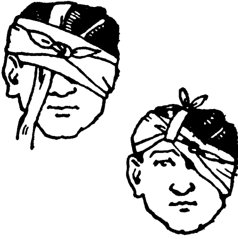
ಬೆರಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಗಾಯವಾದರೆ, ಅಥವಾ ಕೊಯ್ದುಕೊಂಡರೆ, ಸುಟ್ಟ ಬೊಕ್ಕೆ ಎದ್ದರೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟುವ ರೀತಿ.



ಬೆರಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಯ ವಾದರೆ ಕಟ್ಟುವ ರೀತಿ.



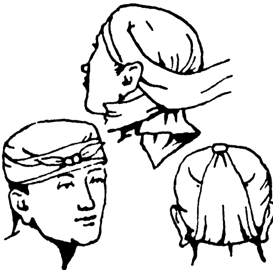
ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ, ಕಿವಿಯ ಪಕ್ಕದ ಕಪೋಲದಲ್ಲಿ, ಕೆನ್ನೆಯಲ್ಲಿ, ಗಲ್ಲದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದರೆ.



ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುವ ರೀತಿ. ಒಂದೇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ರೀತಿ ಬಿಡಬೇಕಾದ ಕಣ್ಣಿನ ಕಡೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.



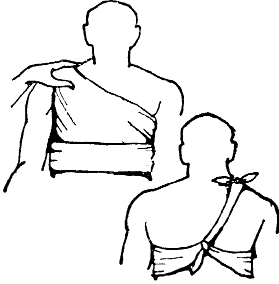
ಗಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದರೆ ಕಟ್ಟುವ ರೀತಿ. ಕಟ್ಟುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಗಲ್ಲದ ಭಾಗ ಬಿಟ್ಟು ಮಿಕ್ಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದರೆ ಈ ರೀತಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.



ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದರೆ ಈ ರೀತಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಎರಡು ಕೊನೆಯನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕತ್ತಿನಲ್ಲಾದರೆ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.



ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನು ಗಾಯವಾದರೆ ಕಟ್ಟುವ ರೀತಿ.

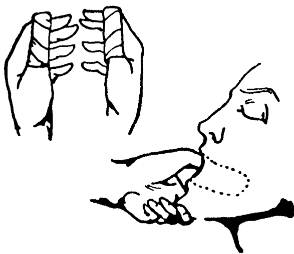
ಇದುವರೆಗೂ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವ ಪಾಠವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾಯಿತು. ಈ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ. ಗಾಯದಮೇಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮುಲಾಮನ್ನೋ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಮೀನೆಣ್ಣೆಯನ್ನೋ ಸವರಿ ಅದರಮೇಲೆ ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧ ಹತ್ತಿಮೆತ್ತೆಯಿಟ್ಟು ಅದರಮೇಲೆ ಗಾಯದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಟ್ಟು ಆಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಕಟ್ಟಬೇಕು. ಯಾವಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಮುಲಾಮು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನು ಬಿದ್ದು ಮೂಳೆ ಹೊರಳಿದರೆ ಅಥವಾ ಮುರಿದರೆ ಹೇಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಮೂಳೆ ಹೊರಳಿದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿರುವುದೋ ಆ ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳ ಹರಿದಿರುತ್ತವೆ, ನರಗಳು ನೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ

ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರು ಸರಿಮಾಡುತ್ತೇವೆಂದು ಇನ್ನೂ ಹದಗೆಡಿಸುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸರಿಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡಬಹುದಾದ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಬೆರಳುಗಳು.

ಬೆರಳು ಕೀಲು ತಪ್ಪಿದಾಗ ಉಳುಕಿದ ಕೈಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಿಸಿ ಉಳುಕಿದ ಬೆರಳನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿಹಿಡಿದು ಎಳೆದರೆ ಉಳುಕು ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರಯತ್ನ ಬಿಟ್ಟು ತಿಳಿದವರಿಂದ ಸರಿಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಕೆಳದವಡೆ ಉಳುಕಿ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಲಾಗದಂತಾದಾಗ– ಇದು ಆಕಳಿಸುವಾಗ, ಸಿಕ್ಕಾಬಟ್ಟೆ ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟಾಗ, ಅಥವಾ ಏನಾದರು ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥ ಅಗಿಯುವಾಗ, ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು ಆಗಬಹುದು.



ಉಳುಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದವರನ್ನು ಒಂದು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೋ ಅಥವಾ ಎತ್ತರವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೋ ಕೂರಿಸು. ನಿನ್ನ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿಗೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಿಕೊ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆತನ ಹಲ್ಲಿಂದ ಬೆರಳಿಗೆ ನೋವಾದೀತು. ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಬಾಯೊಳಗಿಟ್ಟು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿ. ಮೊದಲು ಕೆಳಕ್ಕೂ ಆಮೇಲೆ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ದವಡೆ ಎಲುಬನ್ನು ತಳ್ಳು. ಆಮೇಲೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಳ್ಳು. ದವಡೆ ಮುಚ್ಚುವಂತಾದಾಗ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ನಿನ್ನ ಬೆರಳಿಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರು.

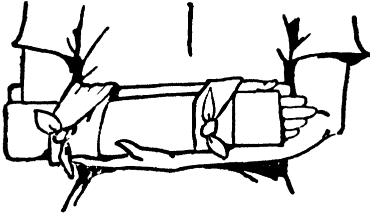
ಇನ್ನು ನಾವು ದೇಹದ ಮೂಳೆಯು ಮುರಿದರೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮವನ್ನು ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಮೂಳೆ ಮುರಿದರೆ ಮುರಿದ ಎರಡುಕೊನೆಗಳೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ದೂರಾಗದಂತೆ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಕೂತುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನೋಡಿ ಸರಿಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸ

ಮಾಡಲು ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ ವಿಷಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.

ಮುರಿದ ಕೊನೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಟ್ಟಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಅವುಗಳು ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗದಂತೆ ಇರಲು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಕಟ್ಟುವಾಗ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಭಾಗದ ಎರಡು ಕಡೆಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಹತ್ತಿಯ ಮೆತ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಆಯಾಯ ಭಾಗಕ್ಕೆಬೇಕಾದ ನಯವಾದ ಮತ್ತು ತೆಳುವಾದ ಆದರೂ ಬಲವಾಗಿರುವ ದೆಬ್ಬೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಆ ವಿಧಾನವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

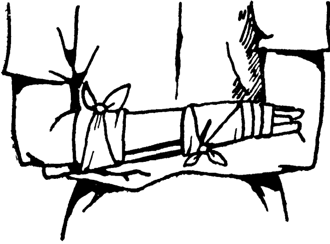


ಮುಂಗೈ ಮೂಳೆ ಮುರಿದರೆ ದೆಬ್ಬೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ.

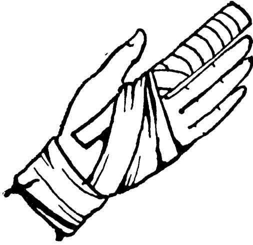




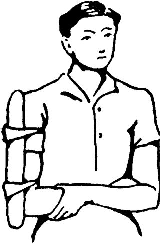
ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಮಡಿಸಿದಂತೆಯೇ ಇಡಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ರೀತಿ ಕತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.



ಕೈ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ ಈ ರೀತಿಯ ಕಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು.



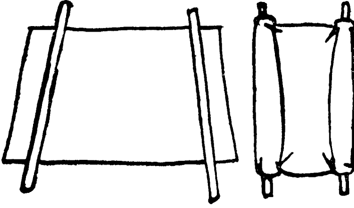
ಕೈಬೆರಳೊಂದರ ಮೂಳೆಯು ಮುರಿದಾಗ ಈ ರೀತಿ ಕಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು.



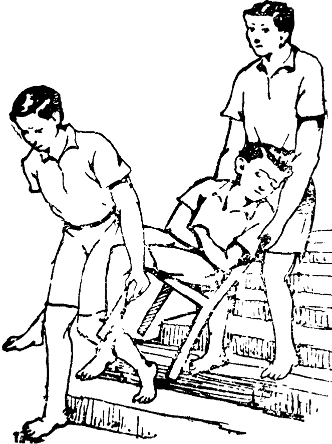


ತೋಳೆಲುಬು ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ಕಟ್ಟುವ ರೀತಿ.

ಗಾಯಗೊಂಡ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವಾಗ ಆತನಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗದಂತೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಡೋಲಿ ಅನುಕೂಲವಾದುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಡೋಲಿ ಇರುವುದು ಮೇಲು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಡೋಲಿ ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಡೋಲಿಯಂತೆಯೇ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಡೋಲಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಸಿಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

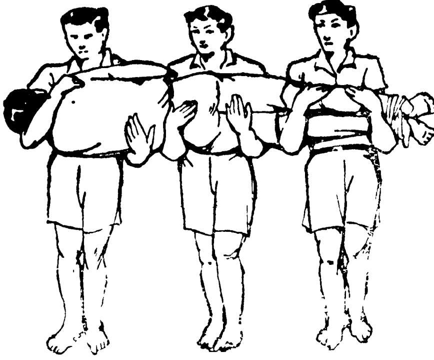


೭ ಅಡಿ ಉದ್ದದ ಎರಡು ಬಿದಿರಿನ ದೊಣ್ಣೆಗಳು, ಗಟ್ಟಿ ಕಂಬಳಿ ಅಥವ ದುಪ್ಪಟಿ ಯಿಂದ ಡೋಲಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ದುಪ್ಪಟಿಯನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಹಾಸಿ ಅದರ ಉದ್ದನೆಯ ಎರಡು ಅಂಚಿನಮೇಲೆ ದೊಣ್ಣೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಅವುಗಳಮೇಲೆ ಆ ದುಪ್ಪಟಿಯ ಅಂಚನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರುವಂತೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

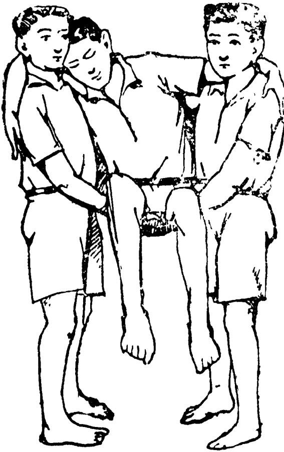


ಮಹಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಹಡಿ ಯಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆರೋಗಿಯನ್ನು ತರುವಾಗ ಡೋಲಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತೋಳಿಲ್ಲದ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಡೋಲಿಯಾಗಿ ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಅಷ್ಟು ಬಲವಾದ ಗಾಯವಾಗಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆದರೂ ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿದ್ದರಾಗಲಿ ಅಥವಾ ನಡೆದು ಶ್ರಮವಾಗಬಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರಾಗಲಿ ಮೂವರು, ಇಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಒಬ್ಬರೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸಬಹುದು.



ಮೂವರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಈ ರೀತಿಸಾಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೈ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮೂವರೂ ಒಂದೇ ಸಾರಿಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



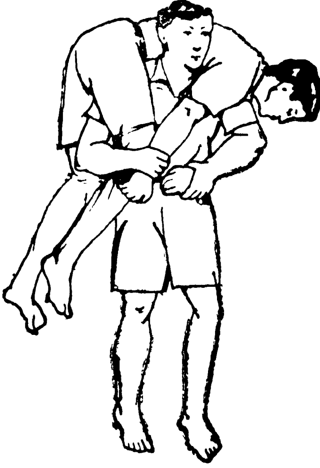
ಇಬ್ಬರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ರೀತಿ. ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಒಂದೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ರೋಗಿಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯಕೊಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ರೋಗಿಯ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ಕೊಟ್ಟು ಸಾಗಿಸಬೇಕು.



ಒಬ್ಬನೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿದ ರೋಗಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ತನ್ನ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.



ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಕೆಳಗೆ ಬಗ್ಗಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಹೆಗಲ ಮೇಲೆತ್ತಿಕೊಂಡು,



ಆ ಮೇಲೆ ಈ ಚಿತ್ರದಂತೆ ನೆಟ್ಟಗೆನಿಂತು ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸಬಹುದು.

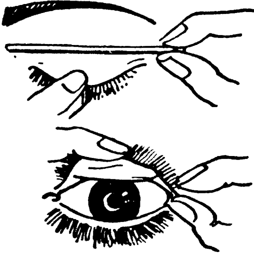
ಇಷ್ಟು ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನು ಒಂದೆರಡು ವಿಷಯ ಹೇಳಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಷಯ ಮುಗಿಸೋಣ.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳು ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ ಗುಂಡಿಯನ್ನೊ ಇಲ್ಲವೆ ಬಳಪದ ತುಂಡನ್ನೊ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಸಾಮಾನನ್ನೊ ತಳ್ಳಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅದು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕದಷ್ಟು ಒಳಗೆ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರು ಜೋರಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಹೊರಗೆ ಬಂದೀತು. ಹಾಗಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಳಿದು ಅನಾಹುತ ವೆಸಗೀತು.

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ಏನಾದರೂ ಒಳಗೆ ಹೋದರೆ ನಾವು ತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಹೊರಡಬಾರದು. ಏನಾದರೂ ಹುಳು ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಅವಾಂತರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನೋ ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆಯನ್ನೊ ಇಲ್ಲ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನೋ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಹುಳು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಸತ್ತ ಹುಳುವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಸಬಹುದು.

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ನೋವಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾರ್ಯಾರು ಏನೇನು ಹೇಳಿದರೆ ಅದನ್ನು ಹುಯ್ಯಬಾರದು. ಅದರಿಂದ

ಕಿವಿಯ ತಮ್ಮಟೆ ಕೆಟ್ಟು ಕಿವುಡಾದೀತು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುವವರಗೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶಾಖ ಅಥವಾ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತಂಡಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಗುಣವಾದೀತು. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿಯಾದ ಕೆಲವು ಹನಿ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಹಾಕಿದರೆ ನೋವು ಕಡಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.



ಅನೇಕ ತಡವೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಸ, ದೂಳು ಬಿದ್ದು ಬಹಳ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉಜ್ಜಬಾರದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆಯುತ್ತ ಹೋದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಣ್ಣೀರು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗದೆ ಆ ವಸ್ತು ರೆಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಆಗ ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಎಳೆದು ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮಡಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ತುದಿಯಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಮೇಗಳ ರೆಪ್ಪೆಯಲ್ಲೇ ಕಸ ಕಚ್ಚಿದರೆ ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೇಲು ರೆಪ್ಪೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆ ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೊನೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮೇಲೆತ್ತಿದರೆ ರೆಪ್ಪೆ ಮಡಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ಕಸವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯ ಕೊನೆಯಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೂ ಕಸ ಸಿಗದೆ ರೆಪ್ಪೆಯ ಬುಡಕ್ಕೆ ಕಸ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರೊಳಗೆ ಮುಖ ಮುಳುಗಿಸಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆದರೆ ಕಸ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಕಣ್ಣುಜ್ಜಿಬಿಟ್ಟರೆ ಕಸ ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಗಾಯ ಮಾಡಿ ಅದರೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೆ ತುಂಬ ಅಪಾಯ.



ಹಾವು: ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಾವು ಕಡಿದು ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಷದ ಹಾವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ನಾಗರ ಹಾವು ತುಂಬ ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಹಾವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ ಆದುದರಿಂದ ಹಾವಿರಬಹುದಾದ ಕಡೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಡೆದು ಹೋಗಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ದೀಪವಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗಲೇಬಾರದು. ಕೈಯನ್ನೇನಾದರು ನೆಲದ ಬಳಿ ತರಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿ ಆ ಮೇಲೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾವಿಗೆ ಎರಡು ವಿಷದ ಹಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಆ ಎರಡು ಹಲ್ಲನ್ನು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಊರಿ ತೂತು ಮಾಡಿ ಆ ಮೇಲೆ ವಿಷವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ವಿಷ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಸಾವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಕಡಿತ ಮಲಿನರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ದೂರಿ ವಿಷ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೇರದಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಬಹು ಮಂದಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.



ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದವರು ಮಲಗಬೇಕು. ಅವರು ತಿರುಗಾಡಲೇ ಕೂಡದು. ಕಚ್ಚಿದ್ದು ವಿಷದ ಹಾವಲ್ಲವೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವಂತೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡ್ಡಿ ಇಟ್ಟು ತಿರುಗಿಸಿ ಬಿಗಿಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಿಷ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹರಡುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಡಲಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಬಿಗಿಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಗಿ ಎಂದರೆ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತವೇ ಚಲಿಸದಷ್ಟು ಬಿಗಿಯಬಾರದು.

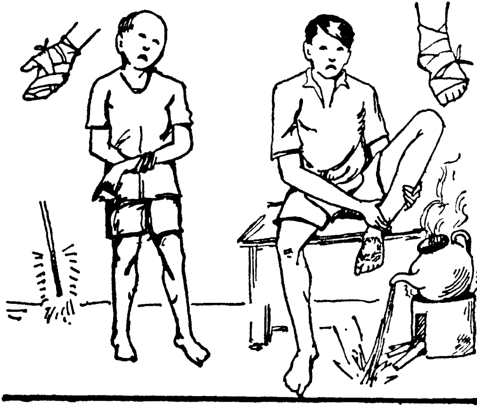
ಆಮೇಲೆ ಹಾವಿನ ಹಲ್ಲೂರಿ ಗಾಯವಾಗಿರುವ ಕಡೆ ಆ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ × ಈ ರೀತಿ ಹರಿತವಾದ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಗಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಗಾಯದ ಆಳ ¼ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ ¼ ಅಂಗುಲವಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಗಾಯಮಾಡುವ ಚಾಕುವಿನ ಅಲಗನ್ನು ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿ ಹಚ್ಚಿ ಆ ಬೆಂಕಿಯಿಂದಸುಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೀಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದಮೇಲೆ ಆಗಾಯದ ಹತ್ತಿರ ಬೆರಳು ಅದುಮಿ ರಕ್ತ ಹೊರಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ರಕ್ತ ತುಂಬ ಸುರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಆ ಗಾಯವನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು. ಆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕಾದರೆ ನಡೆಸಬಾರದು. ಡೋಲಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಎತ್ತಿ ಕೊಂಡು ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವ ವೈದ್ಯ ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಎಳೆಯುವ ಯಂತ್ರ ವಿಟ್ಟು ವಿಷತುಂಬಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ಎಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಂದಲೇ ಆ ರಕ್ತ ವನ್ನು ಹೀರಿ ಉಗಳಬೇಕು. ಬಾಯಿಂದ ಹೀರಿದ ರಕ್ತ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು.

ಇತರ ವಿಷಯಗಳು

ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ಹಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಹೈಡ್ರೊಜಿನ್ ಪರ್ಆಕ್ಸೈಡ್ ಉಪಕಾರಿ.

ಹೈಡ್ರೊಜಿನ್‌ಪರ್ಆಕ್ಸೈಡ್ ನೀರಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹುಣ್ಣಿನಮೇಲೆ ಹಾಕಿದಾಗ ನೊರೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಉಂಟಾಗಿ ಗಾಯವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಮುಲಾಮು ಅಥವಾ ವ್ಯಾಸಲೈನ್, ಬೋರಿಕ್‌ಪುಡಿ ಮೊದಲಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬೇನೆ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಗಾಯ ಬೇಗನೆ ಮಾಯುತ್ತದೆ.



ಕುದಿಯುವ ದ್ರವ ಸುರಿದುಕೊಂಡೋ ಇಲ್ಲವೆ ಕಾಯ್ದ ತಂತಿಯೋ ಸಾಮಾನೋ ಮುಟ್ಟಿಯೋ ಸುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಗಾಯವಾದರೆ ಸಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಸುಟ್ಟ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯಿದ್ದರೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲೂ ಬಾರದು; ಬೊಬ್ಬೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಒಡೆಯಲೂ ಬಾರದು. ಆ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಚಂಚ ಸೋಡಿಯಂ ಬೈಕಾರ್ಬೊನೇಟ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ತಂಬಿಗೆ ನೀರಿಗೆ ಬೆರಸಿ ಸುಟ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಮೀನೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟಗಾಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಗೊತ್ತಾದ ಮುಲಾಮು ಸವರಿ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿ ಇಟ್ಟು ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಉಟ್ಟಬಟ್ಟೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ತಾಕಿದರೆ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳದೆ ಉಟ್ಟಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೈಯಿಂದ ಕಿತ್ತು ಬಿಸಾಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ದೂಳಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡಬೇಕು. ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಓಡಾಡಿದರೆ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಉರಿಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.



ಕುಯ್ದುಕೊಂಡೋ ಬಿದ್ದೋ ಗಾಯವಾದರೆ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಐಯೋಡಿನ್ ಟಿಂಚರನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅದು ಉರಿ ಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊಖಕೊಕ್ಕರಿಸಿ ಹಲ್ಲುಮುರಿ ಕಚ್ಚುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಮೇಲೆ ಅದರಿಂದ ಸುಖವಾ ಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರ ಬಹುದಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಗಾಯ ಬೇಗ ವಾ ಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣಜ ಜೇನುಹುಳ ಅಥವಾ ಆ ಬಗೆಯ ಹುಳುಗಳು ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಸಹಿಸಲಾಗದ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ನೋವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಮೋನಿಯುವನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಸಾಧಾರಣ ಕಣ್ಣು ಬೇನೆ ಬಂದಾಗ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣು ತೊಳೆದು ಆರ್ಜಿರಲ್ ಔಷಧಿಯ ಹನಿಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಸಾಧಾರಣ ಗಂಟಲು ನೋವು ಬಂದರೆ ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟಿದರೆ, ಧ್ವನಿ ಕೆಟ್ಟರೆ ಆಗ ಚುಟಿಕಿಪೊಟಾಸಿಯುಂಪರ್ಮ್ಯಾಂಗನೇಟ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ಆ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವಂತೆಬಾಯಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಉಗಳಬೇಕು. ಉಪ್ಪಿನ ಬಿಸಿದ್ರಾವಣವನ್ನು ಹೀಗೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಬೇನೆ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂಕ್ಷೇಪ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರು ಸಣ್ಣ, ದೊಡ್ಡ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದುಂಟು. ಕೈಕುಯ್ದುಕೊಂಡೊ, ಅಟ್ಟದ ಮೇಲಿಂದ ಬಿದ್ದೊ, ಹಂತದಿಂದ ಜಾರಿ ಉರಿಳಿಯೊ, ಒನ್ಮೊಮ್ಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳಿಗಿಯೊ ಅನಾಹುತ ಸಂಭವಿಸುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಡಾಕ್ಟರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಡಾಕ್ಟರು ಬರುವವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇನೆ ವಿಷಮಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮವನ್ನು ಅರಿತವರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬರೀ ಓದಿದರೆ ಸಾಲದು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಸಾಮಾನನ್ನು ಯಾವ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.